عادل فتحي عبد الله

عشرون نصيحة ناجحة

للتخلص من القلق

- ابدأ بتصحيح أفكارك
- تخلص من الغيرة المرضية
- تخل عن المثاليات الزائدة
- لا تكن جامداً
- لا تحزن على ما فاتك
- لا تصاحب أشخاصاً قلقين

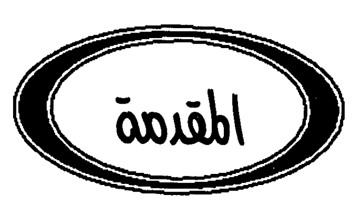
الدار الذهبية



الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

٨ ش الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت : ٣٩١٠٣٥٤ - فاكس : ٧٩٤٦٠٣١

بسم الله الرحمن الرحيم



المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه،

وبعد

فإنه لا يزال القلق النفسى يتربع على عرش أمراض العصر، وقد كثرت الكتب والدراسات التى تناولت هذا الموضوع، ولا يزال هذا القلق مستمراً رغم كثرة ما كتب وألف من الكتب والدراسات لمعالجته.

ومعظم ما كتب فى هذا الموضوع من كتابات كان غربياً، يمتاز بما تمتاز به الحضارة الغربية من المادية الطاغية.. وربما كان يتناول الموضوع من منطلق مادى بالدرجة الأولى، ومع أن الإسلام قد عالج هذا الموضوع علاجاً ناجعًا، ووصف له الدواء الشافى منذ أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمان.

مع هذا فإنها قليلة تلك الدراسات التى تناولت موضوع القلق من الناحية الدينية وبالتحديد من الناحية الإسلامية. على الرغم من أن أكثر الكتاب الذين تناولوا موضوع القلق قد تعرضوا لأثر الإيمان العظيم فى السيطرة على القلق، وفى مساعدة النفس الإنسانية فى السير قدماً نحو السوية النفسية حتى تتمتع بصحة نفسية جيدة.

لكنهم بالرغم من هذا كان منطلقهم الأساسى فى البحث ليس هو منطلق الإيمان.. الإيمان الذى يخالط القلب فيحيه بعد موات، ويبعث فيه الاطمئنان والسكينة، قال تعالى:

﴿أَوَ مَن كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُ فِي

الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا﴾ (الأنعام: ١٢٢)

الإيمان الذى يخالط القلب المسلم، فيضبط سلوكيات من خالطه، بقواعده الراسخة، وبمبادئه السامقة، فتصبح حياتها كلها لله رب العالمين.

﴿قُلْ إِنَّ صَلاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢) لا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾(الأنعام: ١٦٢، ١٦٣)

وليس الإيمان الذى يهب صاحبه لله لحظات فقط فى صلاة خالية من الخشوع، أو فى صيام بعيد عن معناه وغاياته.. وإنما الإيمان الذى يعرف صاحبه أنه يوجب عليه أن تستقيم حياته تبعاً لتعاليم السماء، فلا يغش ولا يخدع ولا يكذب ولا يظلم ولا يحسد ولا يحقد، ولا يطمع ولا يبخل، ولا يجبن ولا يغدر.. إلخ.

هذا الإيمان الذى يستقى مبادءه من القرآن الكريم وصحيح السنة النبوية، وغيرهما من الأدلة المعتبرة عند الجمهور، هذا الإيمان هو المنطلق الأساسى الذى يمثل منهجاً لعلاج القلق علاجاً ناجعًا..

فقد اشتمل القرآن والسنة على قواعد ذهبية من اتبعها وطبقها لم يعانِ يوماً من القلق الذى يعانى منه غالب سكان الكرة الأرضية اليوم.. وحول بعض هذه القواعد الذهبية والطرق الناجعة للتخلص من القلق، ومن مشاكل النفس البشرية، نتحدث فى الصفحات القادمة، داعين المولى سبحانه وتعالى أن يلهمنا الرشد والسداد، وأن يوفقنا لما فيه الخير لنا ولجميع المسلمين.. وأن يتجاوز عن زلاتنا وهفواتنا.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

عادل فتحى عبد الله

دمنهور فى ٢٨ من رجب ١٤٢٣ هـ



قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (١)

إن هذه الآية الكريمة من كتاب الله تعالى تعتبر بمثابة قانون التغيير، فى هذه الحياة الدنيا، فلن يتغير حالك من حال إلى حال، هكذا بمعجزة مثلاً بدون أن يكون لك أنت اليد الطولى فى تغييره، نعم سيحدث ذلك بقدر الله، لكن الله تعالى جعل لكل شىء سببًا، وما لم تدرك هذا القانون جيداً فلن يجدى شىء إذا أردت أن تقضى على القلق مثلاً، أو تتخلص من الهموم.. إنك لن تستطيع أن تتخلص من القلق إلا إذا كنت أنت ذاتك تريد هذا الأمر، وأنت نفسك تسعى فى سبيل التخلص منه، ولكن كيف يتم هذا!؟

إنه يتم عن طريق تغيير أفكارك وتصحيحها، فلن يقدر لك السعادة مثلاً وأنت تملأ رأسك بأفكار سوداوية، وتحمل بها كمًّا من الهموم تنوء بحمله الجبال.

فحياتك من صنع أفكارك، وبوسعك أن تغير مجرى حياتك عن طريق تغيير مجرى أفكارك، بل وبوسعك أن تمرض أو تتمتع بالصحة والعافية أيضاً عن طريق أفكارك..

وإن أحد أعظم الطرق إثارة اليوم فى علاج مرضى السرطان هى علاج السرطان عن طريق العيادات النفسية.. يعنى علاج مريض السرطان نفسياً.. وإنك لتعجب أن هذه الطريقة التى تستخدم حالياً فى أمريكا أتت بنتائج مبشرة! إن للنفس مكنونها الذى لا يعلمه إلا الله تعالى، ولها قدرتها الخاصة، وإن كثيراً من الأمراض العضوية تتدخل فيها الناحية النفسية سواء من ناحية السبب أو النتيجة.

(١) سورة الرعد: الآية رقم (١١).

فهناك أمراض عضوية سببها نفسىٌّ، وقد يتم شفاء بعض الأمراض العضوية والتى قد لا تكون نفسية المنشأ أو المصدر، قد يتم شفاء بعض هذه الأمراض نفسياً.

وإن أكثر من نصف المرضى الذين يذهبون إلى المستشفيات والعيادات الخاصة هم فى الحقيقة أصحاء.. يحتاجون إلى المعونة النفسية، وإلى أن يطمئنوا أنهم بخير ليس أكثر.

وقد يتعجب بعض الناس من أن بعض من أصيبوا بعلل خطيرة تم شفاؤهم على أيدى مشعوذين دجالين جهلة.. والحقيقة أن شفاءهم تم نفسياً.. (بالإيحاء).. ويكمن دور الدجالين فى إقناع هؤلاء بجدية الوسيلة التى يستخدمونها وعظم فائدتها.. وأنها وسيلة سحرية تشفى بسرعة.. وتبرأ من العلل.. فيقدم إليها المريض وهو مقتنع تماماً بشفائها وفائدتها.. فيحدث الشفاء...

أعرف صديقاً عزيزاً، أجرى ذات مرة تحليلاً جاءت نتيجته أنه مصاب بمرض خطير فى الكلى.. وكان هذا الصديق قد ذهب لمركز التحليل ماشياً على رجليه، وهو لا يشعر بأى ألم يذكر، فما إن سمع هذا الخبر. حتى انهار فلم تستطع رجلاه أن تحملاه، ثم ذهب إلى البيت محمولاً فى السيارة، وجلس طريح الفراش.

ثم جاء الطبيب، وقام بفحصه إكلينكيًا، ثم طلب إعادة التحليل فى مكان آخر.. فإذا بالنتيجة الأولى كانت خطأ. وأنه غير مصاب بشىء فى كليته..

وما أن جاء الطبيب ليطمئنه على صحته، وأن التحليل الأول كان خطئاً، حتى استبشر الصديق، وتحسنت حالته وفى اليوم التالى ذهب إلى العمل.

إن الفكرة التى يحملها كل منا عن نفسه، وعما يمكن فعله، تؤثر تأثيراً كبيراً فى حياته كلها... وهذا ما يؤكده (جيمس ألن) حيث يقول: «كل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره، فكما أن المرء ينهض على قدميه، وينشط بدافع من أفكاره، كذلك يمرض ويشفى بدافع من أفكاره أيضاً»

فالحقيقة إذن واضحة.. أنت تعيش تبعاً لأفكارك، فقد تكون فى عيش رغيد، لديك المال والصحة والولد لكنك تقلق بشأن تجارتك وتخاف أن تخسر، وتنظر إلى حالك نظرة ازدراء لأنك تريد أن تشترى كذا وأن تفعل كذا وكذا.. فأنت بهذا تشقى نفسك، وتمنح نفسك التعاسة وأنت من المفترض أن تكون أسعد من كثيرين...

لا مانع من التطلع للأفضل، والسعى نحو الأحسن، لكن التطلع لوضع أفضل شىء، والحزن على عدم تحصيله شىء آخر.. إنك تحتاج إلى تعديل أفكارك فى هذه الحالة لكى تعيش سعيداً لا يساورك القلق ولا الهموم.

وقد تكون على العكس من ذلك تماماً، تعمل عملاً بسيطاً، ويكفيك دخلك بالكاد، وتعيش فى شقة صغيرة.. إلخ. لكنك مع هذا سعيد جداً بحياتك.. لأنك راض بما أنت عليه، غير ساخط لما هو كائن، وغير قلق مطلقاً بشأن المستقبل.. بل أنت متفائلٌ مستبشرٌ على الدوام.. إذن فما أسعدك وأنت بهذه الحال!

إذن فليس وضع الإنسان هو الذى يتحكم فى سعادته أو شقائه، إنما الذى يتحكم فى ذلك هو نفسه وعقله وأفكاره.. لذلك كان ابن تيمية العالم الزاهد المجاهد يقول:

«ماذا يفعل بى أعدائى؟! إن بستانى وجنتى فى صدرى.. إن قتلى شهادة.. ونفيى سياحة.. وسجنى خلوة»

فانظر كيف يصنع من المحنة منحة؟! ومن البلاء عافية؟! لم.. لأن أفكاره قد صاغها بطريقة صحيحة، طريقة تمنحه السعادة لا الشقاء..

فإن استطعت - وأنت تستطيع - أن تعدل أفكارك بطريقة تمنحك السعادة، وتجعلك تتغلب على القلق والهموم، فسوف تعيش حياة رغدة سعيدة وإن احتوت على الكثير من المشاكل..



كثير ممن يصابون بعلل نفسية، أو قلق ونحوه، هم أشخاص مثاليون، أشخاص يريدون من كل شىء فى الدنيا أن يسير على ما يرام، أو يكون كما ينبغى أن يكون..

يعنى أنهم لا يقبلون بالقصور، ويقلقون بشأن أى خلل يمكن أن يكون.. فهم يريدون أصدقاءً بلا عيوب.. وزوجات بغير قصور.. وزواجاً بغير مشاكل.. وأطفالاً طائعين غير مشاكسين.. ورؤساءً فى العمل غير متسلطين، وأطباء مخلصين فى عملهم وغير مستغلين... إلخ

وهم يقولون: لماذا لا تكون الحياة بغير منغصات؟! لماذا لا نقضى على هذه المنغصات.. وتصيبهم الكآبة والأحزان على كل وضع من هذه الأوضاع المؤسفة!

والحقيقة التى ينبغى علينا أن ندركها جميعاً أن الحياة الدنيا من سماتها القصور، وأن المثالية فى الدنيا غير موجودة إلا فى خيال الشعراء.. وفى المدن الفاضلة للفلاسفة والحكماء..

وعلى سبيل المثال، فإن تحقق الصدق فى الدنيا أمر مستحيل، فسوف تجد من يكذب، بل ومن يخادع، بل ومن ينافق.. وهم كثيرون.. فالصدق المطلق لن يكون..

فهل تحزن وتأسى لأن فلانًا على عظم مكانته عند بعض الناس هو إنسان كذاب؟! وهل تكتئب لأن فلانًا الذى كنت تظنه مخلصاً اكتشفت أنه منافق؟!

وهل يصيبك القلق والتعاسة حين ترى الظلم والبطش والطغيان ينال الضعفاء، ولا ينال الأقوياء رغم جرائمهم الواضحة للعيان؟!

إن جهادك فى سبيل الصدق والحق والعدل ومحاربة الظلم والظالمين أمر مهم وضرورى لكن تأثرك نفسياً بتلك الأمور وتوقعك أن تسير الدنيا كما ينبغى أو كما تريد.. فإن لم يحدث يُصبِك القلق أو الحزن.. هذا هو غير المطلوب وغير المرغوب.. لماذا؟ لأن ذلك يمثل هزيمة نفسية لك.. هذه الهزيمة النفسية تجعلك لا تستمتع بالحياة، ومن ثم يصيبك الاكتئاب والملل، ومن ثم لا تستطيع أن تؤدى المهام المنوطة بك جيداً.. وطبعاً لا تستطيع أن تفكر منطقياً وبوضوح وبعقلانية لتعديل ما تراه خاطئاً.. بل قد تتصرف بعاطفة غير متعقلة.. عاطفة تسيطر عليها مشاعر الغيظ والكبت والانفجار..

لابد أن تعلم وتدرك تماماً أن الدنيا فيها الكدر والصفاء، والعدل والظلم، والحب والبغض، والصدق والكذب، وأن هناك منافقين يحسنون التلون بمختلف الألوان.

قد تكتشفهم فى وقت متأخر جداً.. فلا تحزن.. فليس من المفترض فيك أنك تعلم الخبايا والأسرار، فالله وحده هو الذى يعلم السر وأخفى.

بل إنك ستفاجأ يوم القيامة بأناس كنت تحسبهم ملائكة فإذا بهم إخوان إبليس وأعوانه.. وستفاجأ بآخرين كنت تحسبهم وطنيين مخلصين فإذا هم عملاء خونة قد باعوا الوطن فى خسة ودناءة.. وستفاجأ بأناس كانوا يُتهمون بتهم خطيرة فإذا هم منها برآء... إلخ وليس معنى هذا أن تعامل الناس على أن ظاهرهم لابد وأن يكون مختلفًا عن باطنهم، ولكن أن تقدّر أنك قد تجد بعض من تثق فيهم يخونون هذه الثقة.. بعضًا وليس كلاً.. فإذا حدث هذا فلا تَنْهَر، ولا تتحطم أعصابك.. ولكن تقبل الأمر بصدر رحب، واعلم أن هذه هى طبيعة الدنيا.

واستمع إلى هذا الحديث: يقول رسول الله ﷺ: «**إن أول الناس يقضى يوم القيامة عليه: رجل استشهد، فأتى به فعرفه نعمه فعرفها، قال: فما عملت فيها؟ قال: قاتلت فيك حتى استشهدت، قال: كذبت، ولكنك قاتلت لأن يقال جرىء، فقد قيل، ثم أمر به فسحب على وجهه حتى ألقى فى النار.**

ورجل تعلّم العلم وعلّمه وقرأ القرآن، فأتى به فعرفه نعمه فعرفها، قال: فما

عملت فيها؟ قال: تعلمت العلم وعلمته وقرأت فيك القرآن، قال: كذبت، ولكنك تعلمت العلم ليقال: عالم. وقرأت القرآن ليقال: هو قارىء، فقد قيل، ثم أمر به فسحب على وجهه حتى ألقى فى النار.

ورجل وسع الله عليه وأعطاه من أصناف المال كله، فأتى به فعرفه نعمه فعرفها، قال: فما عملت فيها؟ قال: ما تركت من سبيل تحب أن ينفق فيها إلا أنفقت فيها لك. قال: كذبت، ولكنك فعلت ليقال: هو جواد، فقد قيل. ثم أمر به فسحب على وجهه، ثم ألقى فى النار» [1]

فانظر أخى المسلم كيف تقلب الآخرة موازين الدنيا، نعم إنها «خافضة رافعة» فهؤلاء الناس كانوا فى الدنيا من أعاظم الناس.. وربما أنت تعرف أحدهم وتحبه كثيراً..

وقد يظهر لك فى الدنيا نفاقه ورياؤه، وعدم إخلاصه العمل، وقد لا يظهر لك إلا يوم القيامة..

فإذا اكتشفت بعد حين أنك خُدعت بشخص معين، فلا تحزن، فهو لم يخدعك، هو خدع نفسه وأوردها موارد التهلكة، وماذا يضيرك أنت من فعله؟!

بعد كل هذا هل تحزن لأنك فعلت الخير ولم يقابل الخير بمثله؟! وهل تحزن لأنك تعبت فى تربية أولادك مثلاً ثم هم اليوم لا يقدّرون هذا التعب؟!

وهل تحزن لأن فلاناً سبقك فى العمل وهو دونك فى الإنجاز ودونك فى الكفاءة؟!... إلخ

ماذا يهمك إذا كانت الموازين فى الدنيا كثيراً ما تكون مقلوبة؟! فليكن! المهم أن أجرك محفوظ لك، وعملك مدخر لك، وأنت مجزى به، وتعبك ومجهودك لن يضيع أبداً طالما أنك ابتغيت به وجه الله تعالى... كل ذلك سيثقل ميزانك يوم تخف موازين آخرين.

---

(١) الحديث رواه بهذا اللفظ مسلم (كتاب الإمارة).



الغيرة تمثل أحد المشاكل التى تسبب القلق، «والغيرة هى طلب أن يحبك إنسان ما بطريقة معينة.. وهى تصدر عن قصور فى الثقة بالنفس» (1)

وقد يظن البعض أن الغيرة يمكن أن تقع فى الحياة الزوجية فحسب، يعنى بين الزوج وزوجته والعكس.. والحقيقة أن الغيرة تكتسب صفة العمومية.. فهى تقع فى الحياة بصفة عامة.. مع أشخاص معينين مؤهلين لهذه الغيرة.. والغيرة هى مشكلة نفسية بالدرجة الأولى، والشخص الذى يصاب بالغيرة يتأزم نفسياً بدرجة كبيرة، وقد تدفعه الغيرة لسلوك مدمر.

وقد تنغص عليه حياته... قد تحدث مثلاً أن تحدث نفسك فتقول: إن فلاناً هذا الذى أحبه لم لا يحبنى بنفس الدرجة، أو لم يهتم بفلان أكثر منى.. إلخ

أو قد تقول الزوجة مثلاً.. إن زوجى هذا الذى أحبه كثيراً، وأمنحه حياتى كلها.. لم لا يفضل الجلوس معى ويذهب ليسهر مع زملائه.. وتأكلها الغيرة من زملائه وانصرافه بهم عنها.. والحقيقة أن هذه الزوجة وغيرها ممن تتسم سلوكياتهم بالغيرة - هذه الغيرة الغير مقبولة - هؤلاء الأشخاص يحتاجون لإصلاح نفوسهم.. يحتاجون لزيادة الثقة بالنفس، إنهم يقدرون أنفسهم من خلال الآخرين، وهذه هى مشكلتهم، بمعنى مثلاً أن الشخص الذى يحب آخر ويغار من أن ذلك الشخص الآخر يوجه اهتمامه لغيره.. هذا الشخص يقيّم نفسه من خلال من يحبه.. ومن ثم يود منه أن يحبه بنفس الدرجة أو أن يتوجه إليه فقط بالاهتمام.. وهو بهذا اعتبر نفسه مسؤولاً عن سلوك الآخرين.. وهذه مشكلة خطيرة، هذا

(1) (فى رواق السعادة) د / وين داير ترجمة / فوزى وفاء - ط مؤسسة روز اليوسف ٢٠٠٠

أمر، وأمر آخر أنه ربط بين اهتمام هذا الشخص الذى يحبه بغيره، ربط بين هذا الاهتمام وبين حب ذلك الشخص له شخصياً، بمعنى أنه ظن أنه طالما أن ذلك الشخص لا يهتم به بدرجة كبيرة وبأنه يهتم بذلك الشخص الآخر.. يعنى أنه لا يحبه ولا يقدره، وهذا خطأ، فقد يكون اهتمامه بذلك الشخص لعمل ما بينهما، أو لمشكلة ما يحلها له، أو غير ذلك من الأمور..

يجب أن يعلم هذا الشخص الذى يعذب نفسه بتلك الغيرة من تصرفات الآخرين الذين يحبهم تجاه غيرهم يجب أن يعلم أن هذا التفكير بتلك الطريقة تفكير خاطىء وغير صحيح، فأنت لا تنبع قيمتك، ولا تشعر بتقديرك من خلال الآخرين، ولكن من خلالك أنت، من خلال ذاتك وأعمالك.

يجب أن يكون لديك هذا الشعور، الثقة بالنفس.. الاعتزاز بالنفس، كون شخص آخر يهتم بغيرك أكثر من اهتمامه بك فهذا شأنه هو، وليس شأنك أنت..

فماذا يصيبك من عدم اهتمامه بك؟! لا شىء

تعلم أن تستمد سعادتك من ذاتك، وليس من غيرك، الأطفال فقط هم الذين يستمدون السعادة والحب من غيرهم، لأنهم يتعلمون الحب من غيرهم.

فالطفل يحتاج إلى الحب والدفء والرعاية من غيره، حتى يشعر بالأمن والأمان وبالحب، وهذه الأشياء ضرورية لنموه.. أما فى مجتمع الكبار فلا ينبغى أن يتشبث البعض بتلك المعانى الطفولية. فمن المفترض أنك الآن تستطيع أن تفهم أن سلوكيات غيرك هو المسؤول عنها ولست أنت..

وأن غيرك حرٌ فى أن يختار علاقاته، وفى أن يحب غيرك بعيداً عن تأثيراتك.. واهتمامه بغيرك يجب ألاَّ يؤثر عليك مطلقاً، تخلص من محاولة سيطرتك على الآخرين.. ولا تكن مثل الطفل الذى يحزن لاهتمام غيره بأخيه مثلاً وتركه له. لأن الطفل يظن أن فى ذلك طعناً فى كرامته، أو حطًا من قدره.

بينما أنت يجب أن تعلم أن عدم تقدير غيرك لك هذا شأنه هو لا شأنك أنت، ولا يعنى مطلقاً الحط من قدرك، أو المساس بكرامتك..

إن مكانتك التى يجب أن تحزن عليها فقط هو عندما تشعر بأنك بعيد عن الله.. بعيد عن الطاعة، فتسارع لتقترب.. لأن مكانتك الحقيقية فى عملك الصالح، فى قربك من الله تعالى. مكانتك الحقيقية فى قوله تعالى ﴿ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ (الحجرات: ١٣) سواء قدَّرك غيرك أم لم يقدِّروك.

بقى أن نشير إلى الجانب الإيجابى فى الغيرة، وهو أن يغار المسلم على حرمات الله أن تنتهك، فمثلاً أن يغار الزوج على زوجته أن تخرج متبرجة فى الطريق فينظر إليها غيره.. هذه غيرة واجبة وضرورية وبغيرها تتهدم القيم فى المجتمع.. كذلك أن يغار الزوج على زوجته أن تأتى سلوكيات فيها ريبة مع أحد الناس فالغيرة هنا واجبة وضرورية..

وإلا أصبح الزوج ديوثاً، والديوث لا يدخل الجنة، ومن أمور الغيرة المنكوسة والمقلوبة فى مجتمعاتنا هو أن تغار الزوجة أن يتزوج عليها زوجها غيرها، ولا تغار من أن يرتبط بغيرها مثلاً فى الحرام!! هذه مصيبة.. وذلك لما يصوره الإعلام المضلل من أن الزواج بامرأة ثانية جريمة لا تغتفر..

وأن الزوج الذى تزوج بأخرى قد خان الأولى، وأن ذلك طعن فى كرامتها وحط لمكانتها، وإنزال من شأنها.. إلخ.

هذا الإعلام الذى صوَّر للناس الفاحشة على أنها أهون كثيراً من الزواج الثانى.. ويصور زوجة تعرف أن زوجها على علاقة بأخرى فلا تبالى كثيراً.. أما لو عرفت أنه تزوج غيرها، فإذا بها تعصف به عصفاً إن قدرت عليه. وتكيد له المكائد.. فتغار عليه من الحلال، ولا تغار من أن يمارس الحرام.. وهذا هو المنكر بعينه.

قال ﷺ: «**إن الله يغار، وإن المؤمن يغار، وغيرة الله أن يأتى المؤمن ما حرَّم الله**» الحديث متفق عليه.



قد يكون للتربية الأسرية الخاطئة دور كبير فى توريث التبعية وعدم الاستقلالية للأطفال، ومحاولة جعل شخصية الطفل تماثل تماماً شخصية الأب أو الأم.

فالأب مثلاً قد يسعى جاهدا لمحاولة جعل ابنه تماما مثلما يريد، أو مثلما كان هو.. إنه يريد أن يشبهه ابنه فى تطلعاته للمستقبل، وفى تفكيره وفى سلوكياته بصفة عامة.

إنه لا يدرى أو لا يريد أن يعلم أن لهذا الابن شخصيته المستقلة، والتى تختلف عن شخصية الأب.. وهو لا يريد أن يعزز هذه الشخصية.. إنما يريد أن يحطمها ويستبدلها بشخصيته.. وتلك مشكلة كبيرة تصيب الشخصية الجديدة (شخصية الطفل) بالاهتزاز وعدم الثبات وفقدان الثقة بالنفس، فيفقد الثقة فى شخصيته، ولا يستطيع أن يكون هو الشخصية التى يريدها الأب أو الأم.

ومشكلتنا هى أننا لا نقدّر أن لكل منا شخصيته المختلفة عن الآخر.. وأن هناك فروقًا فردية كبيرةً بيننا.. فأحمد مثلاً ينبغ فى الرسم بينما سمير يحب الرياضيات أما آيات فهى تفضل اللغات... وهكذا ويخطأ الوالدان حين يطلبون من أحمد أن يكون مثل سمير فى الرياضيات أو يطلبون من سمير أن يكون مثل أحمد فى الرسم والفنون.. تلك مواهب وسمات شخصية.. فلكل شخصيته المستقلة التى ينبغى أن نتفهمها ولا نطلب من شخص أن يكون هو الشخص الآخر.. ولا نظن أن هذا قد يتسبب فى فشل فلان مثلاً.. هذا شىء غير مقبول. فمعايير النجاح والفشل نسبية إلى حد كبير..

كان عبد الله منذ أكثر من ربع قرن طالباً فى المرحلة الإعدادية، وكان يحب مادة الرسم حباً جما، وكان حقاً رساماً من الطراز الأول رغم صغر سنه.

وقد كان والداه يتفهمان ذلك جيداً، وعلى الرغم من أن درجات عبد الله كانت منخفضة فى باقى المواد الدراسية، فكانت متوسطة تقريباً.. إلا أن والداه لم يجبراه على التخلى عن الرسم والالتفات للمواد الأخرى الأكثر أهمية، خصوصاً أن مادة الرسم كانت تحوز درجة بسيطة من مجموع الدرجات الكلية، إلا أن تفهم والدا عبد الله لحبه لمادة الرسم، وتشجعيه على تنمية مواهبه فى هذا المجال، ومحافظتهما على عدم إجباره على أن يكون شخصاً آخر غير نفسه.. كل هذا ساعد عبد الله فى النجاح فى حياته.

فقد نجح عبد الله فى المرحلة الإعدادية، والتحق بالثانوية، ثم بكلية الفنون الجميلة.. مع العلم أن نجاحه فى المرحلتين الإعدادية والثانوية لم يكن بتفوق، إلا أنه لما التحق بالفنون الجميلة حاز مرتبة الشرف.. وكان ترتيبه الأول، وكان مرشحاً لأن يصبح معيداً ثم أستاذاً بالجامعة.. إلا أن ظروفاً حالت دون أن يكمل الدراسة العليا، فبعد تخرجه التحق بعمل خاص بهذه الناحية الفنية كان بالنسبة له أكثر ربحاً وأعظم فائدة، وهو الآن من أكثر الناس نجاحاً فى الحياة العلمية.

ولو قُدّر له أن يستمر فى السلك الجامعى لظننت أنه كان سيحدث طفرة فى المجال الفنى. وخلاصة القول أن والِدَىّ عبدالله لو لم يتفهما مواهبه وقدراته.. ولو دفعاه لأن يكون مثل فلان جاره مثلاً الذى يتفوق ويحصل على الدرجات العليا فى الرياضيات واللغة الإنجليزية، وأن يترك الرسم وشأنه.. لو فعل ذلك والداه لما كان عبد الله حصّل شيئاً فى حياته، ولربما كان قد فشل فى التعليم.

إن المشكلة تنبع من اعتقاد الوالدين، واعتقاد معظم الناس بأن النجاح يقتصر على مجال معين من المجالات.. مثلاً كل الآباء يريدون لأبنائهم أن يكونوا أطباء.. صيادلة.. مهندسين.. إلخ.

ومن ثم يدفع كل واحد منهم ابنه دفعاً نحو أحد هذه المجالات.. بغض النظر

عن ميوله ورغباته.. كذلك اعتقاد معظم الناس أن السمات المؤهلة للنجاح فى الحياة تتمثل فى: الطاعة - النظام - الالتزام... إلخ. وعلى سبيل المثال إذا كان الابن يتميز (بالشقاوة) فى المدرسة يخشى الوالدان أن يصبح ابنا فاشلاً.. وإذا كان يعترض على بعض الأمور التى تقبل النقاش ولا يطيع الأوامر جيداً يخشى الوالدان عليه أيضاً من الفشل... إلخ.

والذى يجب أن يتفهمه الوالدان أن النجاح أو الفشل أمران نسبيان بدرجة كبيرة.. وقد يكون الفشل فى طريق ما سبيلاً للنجاح فى طريق آخر.

كما أنه ليس شرطاً أن تكون السمات التى يكونها الوالدان عمن يجب أن يكون ناجحاً.. ليس شرطاً أن تكون هذه السمات صحيحة على إطلاقها.. بل قد يقود بعضها إلى الفشل.

خصوصاً أن معظم هذه السمات يكون قد تعلمها الوالدان من غيرهم، ولم تخضع لتقييم علمى نزيه. أو قد تكون المبالغة فى اتصاف الابن ببعض هذه الصفات قائداً له نحو الفشل.

لماذا لا تترك ابنك يكون كما هو.. لا كما تريد أنت.. أريدك أن تعرف أنه شخص مختلف.. ليس أحسن ولا أسوأ من فلان.. إنه فقط مختلف عنه.

هذا ما يجب أن تدركه جيداً.. فلا تحاول تغيير سخصيته حتى يصبح مثل فلان أو فلان.

إن هذا ما يصيب البعض بالقلق عندما يكبر.. إنه قد تعود أن يقارن نفسه بالآخرين - مما تعلمه سابقاً من والديه - ومن ثم فلا تجده يرتاح لحاله مطلقاً.

فيصاب بالقلق، وتدافعه الهموم والأحزان.. ويكون فاقداً للثقة فى نفسه، يفعل ما يظن أن الآخرين يريدون أن يفعله، وليس ما تمليه عليه شخصيته، أو ما يمليه عليه ضميره، إنه يضع نظرات الآخرين موضع الأهمية فى حياته.. فتجد فى كلامه دوماً: يجب أن أكون كغيرى.

أتريدنى أن أتصرف تصرفاً يخالف ما عليه رملائى؟!.. إلخ من الأقوال

الدالة على التبعية وعدم الاستقلالية. وذوبان الشخصية فى شخصيات الآخرين..

والإسلام ديننا الحنيف قد حارب هذه التبعية، وعزز الاستقلالية فى الفرد.. فسمى التبعية الإمعية.. من كلمة «إمّعة» وهى تتكون من حرفين (إن)، (مع).. وتعنى إن فعل الناس كذا فأنا معهم.

يقول رسول الله ﷺ:

«**لا تكونوا إمعة، قالوا: وما إمعة يا رسول الله؟ قال: يقول: أنا مع الناس، إن أحسن الناس أحسنت، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم، إن أحسن الناس أن تحسنوا وإن أساءوا فلا تظلموا**»[1]

فالشخصية الإمعية شخصية هلامية، ضعيفة، والإسلام يحتاج من المسلم أن يكون صاحب شخصية قوية مستقلة.. شخصية متميزة.. ليست كغيرها.

يجب أن تشعر أن شخصيتك متميزة.. وأنك لست كغيرك، لك شخصيتك التى تعتز بها.. لك سماتك المميزة لك، لك تفكيرك المستقل.. لا تخضع للتأثير ولا للذوبان فى غيرك.

يجب أن يكون لك نمطك المميز لك، فلا تأخذ من الآخرين أنماط حياتهم، ولا تتشبه بغيرك إلا فى أعمال الخير والبر والطاعات، لكن لا تحاول أن تكون غيرك.

وعلى سبيل المثال عندما تتلو القرآن لا تحاول أن تقرأ مثل فلان أو فلان.. فله طريقته المميزة له.. وماذا يفيد إن وجدنا نسخاً مكررة من فلان وفلان؟!

إن حاولت أن تقلد فلانًا وفلانًا فى طريقته فلن تضيف سوى نسخة مكررة باهتة.. أما لو قرأت بطريقتك أنت فسوف تضيف شيئاً جديداً.. هذا الشىء هو شخصيتك وتأثرها بالتلاوة، وبحلاوة الكلم الطيب.. القرآن الكريم فلا تقلد غيرك.

ولم تكن التربية النبوية فى مدرسة محمد ﷺ للصحابة الكرام، لم تكن هذه التربية تنتهج منهج التبعية فى التربية أو التقليد. ولم تكن لتخرج نسخاً مكررة

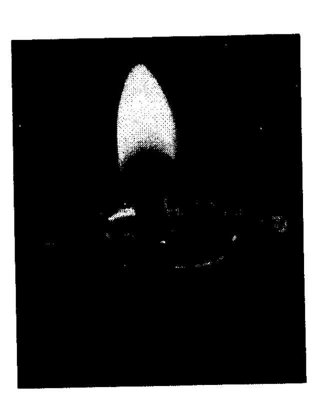
(١) رواه الترمذى بلفظ قريب وحسنه، ورواه البزار موقوفاً بمثله.

تحمل نفس السمات والخصائص.. إنما كانت تربية تراعى مبدأ الفروق الفردية.. وتعترف بالقدرات الخاصة لكل فرد، وتقدرها قدرها.

وتأمل معى حديث رسول الله ﷺ الذى يقول فيه:

«أرحم أمتى بأمتى أبو بكر، وأشدهم فى أمر الله عمر، وأصدقهم حياءً عثمان، وأقرؤهم لكتاب الله أبى بن كعب، وأفرضهم (يعنى أعلمهم بالفرائض) زيد ابن ثابت، وأعلمهم بالحلال والحرام معاذ بن جبل، ألا وإن لكل أمة أميناً، وإن أمين هذه الأمة أبو عبيدة بن الجراح»[1]

إن اعتزازك بشخصيتك والحفاظ عليها، وعدم الذوبان فى الآخرين.. كل هذا يعمل على الراحة النفسية، ويعمل على دفع القلق والهموم، ويشعرك بالسعادة.



(١) رواه الترمذى وقال: هذا حديث حسن صحيح، ورواه النسائى فى (الكبرى) مختصراً، ورواه البيهقى فى (الكبرى)، ورواه الطبرانى فى (الصغير) بزيادة، ورواه ابن حبان.



نحن فى كثير من الأحيان نصنع القلق، ونختار طريق الهموم والأحزان، وليس أدل على ذلك من أن بعضنا يعذب نفسه ببعض العلل والأمراض الخفية، والتى هى أمراض قلبية بأيدينا نحن، لا تفرض علينا، ولا نصاب بها نتيجة (فيروسات) ولا (ميكروبات) ولكنها نتيجة خلل فى الفكر، وقلة إيمان بالله تعالى..

ومن أمثلة هذه العلل الخفية «الحسد».. ذلك أن الشخص الحسود يؤذى نفسه أكثر مما يؤذى غيره، ويعذب نفسه على أمر لا يملكه.

ورحم الله من قال:

لله در الحسد ما أعدله بدأ بصاحبه فقتله

قال الله تعالى: ﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُم مُّلْكًا عَظِيمًا﴾ (١)

هؤلاء اليهود أشد الناس عداوة للذين آمنوا، ما منعهم من الإيمان بمحمد ﷺ إلا الحسد.. أنه كان من العرب ولم يكن من بنى إسرائيل.. فانظر كيف يدمر الحسد أصحابه؟!

ذهبوا إلى الجحيم، ولم يصدقوا بالنبى الخاتم محمد ﷺ مع علمهم بأنه نبى، وهم يعرفونه كما يعرفون أبناءهم.. ومع ذلك وحسداً من عند أنفسهم كفروا وتولوا واستغنى الله عنهم، وهو سبحانه غنى حميد، فانظر كيف صنع الحسد بأصحابه، قادهم إلى الكفر، والعياذ بالله. ولذلك حذر النبى ﷺ أمته من الحسد فقال:

---

(١) سورة النساء الآية (٥٤).

«إياكم والحسد، فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب.. أو قال "العشب"» (١)

وقال ﷺ: «**دبَّ إليكم داء الأمم الحسد والبغضاء، هى الحالقة، لا أقول تحلق الشعر، ولكن تحلق الدين**» (٢)

(وقال الحسن: «ما رأيت ظالماً أشبه بمظلوم من الحاسد نفس دائم، وحزن لازم، وعبرة لا تنفد» وقال ابن مسعود: لا تعادوا نعم الله، قيل له: ومن يعادى نعم الله؟ قال: الذين يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله... ولمنصور الفقيه:

الا قل لمن ظَلّ لى حاسداً ∴ أتدرى على من أسأت الأدب

أسأت الأدب على الله فى حكمه ∴ إذا أنت لم ترض لى ما وهب

ويقال: الحسد أول ذنب عصى الله به فى السماء فحسد إبليس لآدم.. وأما فى الأرض فحسد قابيل لهابيل.. ويقول رجل من قريش:

حسدوا النعمة لما ظهرت

فرموها بأباطيل الكلم

وإذا ما الله أسدى نعمة لم

يضرها قول أعداء النعم *

وقد كثر بين طائفة من الناس هذا الحسد، ولا هم لهم عند اجتماعهم سوى الكلام عن نعم الله على فلان وفلان.. وهم يحترقون ويتحسرون على حالهم، وكيف أن الله أغنى فلانًا هذا الذى لا يساوى فى نظرهم شيئاً... ورزق فلانًا ذاك بكذا وكذا... وهكذا يدعون الحسد يأكل حسناتهم ويأكل من بعدها عزيمتهم، ويخرب نفوسهم.

أيها الأخ المسلم: ابتعد عن الحسد، وفرّ منه فرارك من الأسد، ولا تحسد

(١) رواه أبو داود (٢) رواه الترمذى وقال: هذا حديث صحيح.

* «تفسير القرطبى ٥ / ٢٥١» ط دار الكتب المصرية القاهرة - تحقيق أحمد علبد العليم البردونى.



أحداً على ما آتاه الله من فضله، لأنك بذلك كأنك تتهم الخالق عز وجل فى عدله.. تعالى الله عن ذلك علواً كبيراً.. فكأنك تقول له: قد أعطيت فلاناً الذى لا يستحق.. وتركتنى.. استغفر الله.. هل تريد أن تقسم أنت الأرزاق؟!

هل أنت أعلم بالخلائق من الله تعالى؟! اتق الحسد فبه تنشأ البغضاء بين الناس وتترعرع.. وبه ومنه تنشأ المشاحنات والمشكلات والحروب..

ولم تعذب نفسك، ولم تدع الهموم والأحزان تسيطر عليك بهذا الحسد؟! لا تحسد أحداً على ما أعطاه الله من فضله واستغفر الله.. بهذا تستريح نفسك، وتهدأ وتبتعد عن القلق والهموم والأحزان.. اللهم إنا نعوذ بك من الحسد.





هذه ليست موعظة، وليست حكمة، بقدر ما هى دواء للنفس من كثير من العلل النفسية، وقانون لجلب السعادة إلى النفوس.. وإن هذا الكلام، وهو كلام خير البشر سيدنا محمد ﷺ، ليس أمراً ثانوياً نأخذ به أو لا نأخذ به، كلا، لكنه أمر ضرورى لا تصلح النفس الإنسانية إلا به، ولا يكتمل الإيمان إلا باكتماله. يقول ﷺ: «**لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه**» (١)

وعندما تحب لأخيك ما تحب نفسك سوف تشعر بانشراح فى الصدر، وطمأنينة فى النفس، ورضا ما بعده رضا. وعندها وعندها فقط سوف تتذوق حلاوة.. هذه الحلاوة هى حلاوة الإيمان.. لن تتذوقها باللسان، لكن سوف تتذوقها بالجنان، وسوف تشعر بسعادة نفسية غامرة.. أتعرف لماذا؟!

لأن سعادتك تزداد عندما تتخلى نفسك عن الكراهية، وعندما يعتمر قلبك بالحب.. سعادتك تزداد عندما تتخلى عن النقاط المظلمة، والمناطق السوداء.. تلك المناطق التى تمثلها الحقد والكراهية والغل والحسد ونحو ذلك.. وهذه كلها تنتهى، وتتساقط عندما تحب لأخيك ما تحب لنفسك، وعندئذ تشعر بالراحة النفسية العظيمة.. فلماذا تحسد أخاك؟! لأنك تحب نفسك أكثر، وتتمنى لها الخير، ولا تتمناه لغيرك من المسلمين، أما حين تحب لغيرك ما تحب لنفسك فسوف ينتهى الحسد.. قد تقول كل إنسان يحب نفسه أكثر.. نعم، ولا أريدك أن تحب غيرك أكثر مما تحب نفسك، فهذه درجة لا يصل إليها إلا القليل من الناس، وهم الذين ﴿يُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾(٢) وهؤلاء فئة خاصة من المؤمنين.

---

(١) الحديث متفق عليه.

(٢) سورة الحشر الآية رقم (٩).

لكنى أطلب منك فقط أن تحب لأخيك المسلم ما تحب لنفسك، وأن تتمنى له الخير كما تتمنى لنفسك الخير.

أما أن تؤثر غيرك من المؤمنين المقربين على نفسك وأنت تحتاج.. فهذه مرتبة إن وصلت إليها فقد ارتقيت، وقد علوت قدراً ومنزلة عظيمة عند الله تعالى.

وهكذا كل العظماء ﴿يُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾* وعندما تصل لهذه المنزلة فإنك سوف تستمتع بسعادة روحية غامرة.. وبفيض من الإيمان يسرى فى عروقك فيحيل نفسك إلى نفس مطمئنة، ﴿وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾*. اللهم اجعلنا ممن يؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة.



* سورة الحشر الآية رقم (٩).



ترى لماذا استعاذ النبى ﷺ من الحَزَن؟! والحَزَن هو الحزن على الماضى، وإصابة الإنسان بالهموم على ما حدث من حوادث الماضى.

يقول أنس: كان رسول الله ﷺ يقول: «**اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين، وغلبة الرجال**» (١)

فإن الحزن على ما مضى من الوقت، وعلى ما مضى من الأمور التى لا يمكن استدراكها هذا الحزن هو نوع من العجز، يجعل الإنسان مقيداً ولا يفيده إلا عجزاً وهوناً.

ولذلك نهانا رسول الله ﷺ عن الندم على ما فات من أمور الدنيا، وأن يقول الإنسان: لو أنى فعلت كذا..

فقال ﷺ: «**احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإذا أصابك شىء فلا تقل: لو أنى فعلت كذا لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدَّر الله وما شاء فعل. فإن (لو) تفتح عمل الشيطان**» (٢)

فليس معنى عدم الندم على الماضى ألا يحرص الإنسان على ما ينفعه كلا، فالحديث النبوى الشريف أرشد المسلم أولاً إلى أن يحرص على ما ينفعه، وأن يستعين بالله فى ذلك، ثم بيَّن له أن من يستعين بالله فلن يعجز أبداً.. وفى هذا دفع للمسلم إلى الثقة فى النجاح وعدم اليأس.

---

(١) الحديث رواه البخارى ومسلم. (٢) الحديث رواه مسلم.

فما عليك إلا أن تؤدى عملك اليوم بإتقان، وتستعين بالله ولن تعجز إن شاء الله، وسيكون الفوز حليفك.

ولكن إن قدَّر الله أمراً ما لا تريده أنت، أو جاءت الرياح بغير ما تشتهى السفن، فلا تندم وتتحسر على الماضى، وتقول لو أنى فعلت كذا .. ولم أفعل كذا .. لكان ذلك خيرًا (مثلاً).

كلا، فتلك مقولة العاجز، وتلك تصيب المسلم بالهم والحزن وهذا الحزن لا يدفع لمستقبل أفضل، بل يجعل المسلم يدور فى مكانه.

ولكن المسلم الحق هو من يتحلى بالرضا بالقضاء والقدر، فإن حدث له ما يكره قال: قدَّر الله وما شاء فعل.

نعم: قال ذلك بنفس راضية مطمئنة، واثقة فيما عند الله، وفى مستقبل أفضل بإذن الله.

هذا هو خلق المسلم، إنه يعيش يومه، ولا يتحسر على ما فات من ماضيه.. لأن الندم على الماضى فى الوقت الحاضر يضيع الحاضر والمستقبل، أنت تعيش اليوم، نعم اليوم، فلم لا تجتهد حتى تجعل يومك هذا أفضل من أمسك؟ لم لا؟ كل ما تشتهى فى يومك هذا؟!

اعتبر يومك هذا هو كل حياتك، نعم هو هكذا، فافعل كل ما ينبغى عليك فعله فى هذا اليوم، لا تنظر إلى الماضى فتحزن عليه، ولا تتطلع إلى المستقبل فتقلق بشأنه أو تخاف منه. يومك هو حياتك، وهذا ما يؤكده الحديث النبوى الشريف:

«إذا أصبحت فلا تنتظر المساء، وإذا أمسيت فلا تنتظر الصباح» (1)

يعنى لا تجهد نفسك فى الاهتمام بما هو آت، فالمستقبل قد كفله الله لك، لا تتطلع لما ليس بيدك!

نحن كثيراً ما نتعب أعصابنا فى التفكير بشأن المستقبل. مع أننا لا نستطيع أن نعمل حياله شيئاً، وقد لا ندركه أيضاً، فقد يموت الإنسان من يومه هذا،

(1) رواه البخارى وغيره.

فيكون الوقت الذى ضيعه من يومه فى التفكير فى غده نوعًا من الحماقة والغباء.

إن أناساً كثيرين يضيعون الدقائق بل الساعات بل الأيام وأحياناً الشهور والسنين من أجل الهم والخوف من مستقبل مجهول قد يأتى وقد لا يأتى... وهذا هو القلق بعينه.. وهو مرض خطير يقول د: (وين داير): «القلق مرض مستوطن فى ثقافتنا فكل شخص تقريباً يقضى وقتاً زائداً عن الحاجة من وقته الحاضر فى قلق من المستقبل. وكل ذلك من أجل لا شىء فأى لحظة من القلق لن تجعل الأمور أفضل، والحقيقة أن القلق يجعل المرء أقل قدرة على التعامل مع الحاضر» ثم يقول: «معظم القلق يتعلق بأشياء ليست لنا سيطرة عليها، فيمكننا أن نقلق كما نشاء بسبب الحرب أو الإقتصاد أو احتمالات المرض، ولكن القلق لن يجلب السلام ولا الرفاهية الاقتصادية أو احتمالات المرض، ولكن القلق لن يجلب السلام ولا الرفاهية ولا الاقتصاد ولا الصحة، والإنسان منا كفرد ليس له سيطرة على أى من تلك المجالات، وعلاوة على ذلك فإن الكارثة التى نشعر بالقلق بسببها غالباً ما تكون أقل بشاعة فى الحقيقة عما كانت فى خيالنا.» (١)

ويجب هنا أن نفرق بين أمرين: التخطيط للمستقبل والقلق بشأن المستقبل، وكلا الأمرين مختلفان تماماً..

فالتخطيط للمستقبل أمر هام وضرورى، وهو من الحرص على ما ينفع الوارد فى الحديث الشريف «احرص على ما ينفعك..»، والتخطيط عمل إيجابى بناء.. تحدد فيه الأدوات والإمكانات والأطروحات.. إلخ.

لكن القلق بشأن المستقبل فهو عمل سلبى جداً، وضار جداً.. وللأسف فإن كثيرين يخلطون بين التخطيط للمستقبل والقلق بشأن المستقبل.

وعلى سبيل المثال السيدة (س) كانت شديدة القلق بشأن ابنها (ا) وذلك لأنه ضعيف فى اللغة الإنجليزية، وكانت شديدة القلق من رسوبه فى الامتحان الخاص بتلك المادة، ومن ثم كان يصور لها خيالها أن ابنها سيفشل فى التعليم، ومن ثم سيفشل فى حياته... إلخ ومن ثم فإن هذه السيدة تعيش فى هم ونكد، وقلق

(١) (فى رواق السعادة) د / وين داير.

مستمر، وهذا هو القلق بشأن المستقبل..

ولو أرادت هذه السيدة أن تكون واقعية لما قلقت بشأن ذلك كله، ولفكرت جدياً فى الأمر الذى ينبغى فعله لتجنب كل هذه المصائب التى تتوقعها، أو يصورها لها خيالها، فالولد ضعيف فى اللغة الإنجليزية! فهو مثلاً يحتاج إلى زيادة اهتمام بهذه المادة، إذن كيف يمكن ذلك!

مثلاً عن طريق حصص زائدة، أو مدرس آخر يحسن استيعاب التلميذ.. إلخ. إذن هناك عدة وسائل لذلك، فلتطرق إحدى هذه الوسائل، ثم تتابع الابن، وتترك بعد ذلك الأمر لله. فتكون قد أخذت بالأسباب المؤدية لنجاحه فى هذه المادة، فإن لم ينجح التلميذ بعد ذلك، أو حدث أمرٌ ما، فلتتقبل الأمر، ولتقل الحمد لله، ولتبحث له عن فرصة أخرى للنجاح.

ثم لنفترض أنه قد فشل فى التعليم الرسمى. فهذا ليس معناه أنه سيفشل فى حياته، فكثيرون من الناجحين فى حياتهم العملية متوسطو التعليم أو أقل من ذلك، وفرص الحياة كثيرة.

المهم أن تعيش بصورة طبيعية، سعيداً فى حياتك، ولا تحمل هم مستقبل قد كفله الله تعالى لك.

ربما أنك لم تقتنع بعد عملياً بهذا الأمر، إذن استمع إلى هذه القصة القصيرة التى يرويها دايل كارنيجى فى (دع القلق) فيقول: «لقد أوشك (إدوارد إيفانز) من أهالى ديترويت أن يقتل نفسه قلقاً واكتئاباً، قبل أن يتعلم أن قيمة الحياة فى أن يحياها، فى أن يحيا كل يوم منها، وكل ساعة، نشأ (إيفانز) فقيراً، معدماً، يكتسب رزقه من بيع الجرائد، واشتغل كاتباً فى محل بقالة، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة، كل ذلك وهو يعول سبعة أشخاص، ويكدّ ليوفر لهم القوت، ورغم أن أجره عن عمله الأخير كان ضئيلاً، فإنه كان يخشى الاستقالة منه، مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعاً، وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع (إيفانز) أطراف شجاعته، ليبدأ عملاً مستقلاً، وقد بدأ عمله المستقل برأس مال مقترض قدره خمسة وخمسون دولاراً، لكنه أصبح يربح عشرين ألف دولار فى العام!

ثم حلت به نكبة. فقد أمدَّ صديقاً له بمبلغ كبير من المال فما لبث الصديق أن أفلس!

وفى أعقاب هذه الكارثة حلت كارثة أخرى. فقد أفلس بدوره المصرف الذى يودع فيه (إيفانز) أمواله جميعاً، وأصبح (إيفانز) مفلساً لا يملك مليماً واحداً. بل أصبح مديناً بمبلغ ستة عشر ألف دولار. ولم تتحمل أعصابه ذلك كله، قال لى: «لم أستطع أن آكل أو أنام.. وانتابنى المرض.. المرض الذى جرَّه علىّ القلق، ولا شىء غير القلق، وبينما أنا أسير ذات يوم أدركنى الإعياء، وتهاويت فى عرض الطريق، وحملنى الناس إلى بيتى، ولم ألبث حتى تفجر فى جسمى بثور مؤلمة، حتى أن مجرد البقاء فى الفراش أصبح محنة شديدة، وكان هزالى يزداد يوماً بعد يوم، وأخيراً أنهى إلى الطبيب أننى لن أمكث حياً أكثر من أسبوعين! وصدقت ذلك وكتبت وصيتى، ولبثت فى الفراش أنتظر النهاية المحتومة، لم يعد يجدى إذ ذاك الخوف أو القلق، ومن ثم امتثلت للأقدار واسترخيت، ورحت فى نوم عميق. ولم يكن مجموع ما قطعته فى النوم خلال الأسابيع الماضية يزيد على ساعتين! ولكنى وقد أوشكت مشكلتى أن تحل بالموت، استغرقت فى النوم كالطفل، وبدأت المتاعب التى أحس بها تختفى، وعادت إلىّ شهيتى، وازداد وزنى مرة أخرى، لفرط دهشتى!

ومرت أسابيع قليلة، فاستطعت أن أمشى متوكئاً على عصاتين، ثم مرت ست أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى للعمل!

وكنت قبل مرضى أربح عشرين ألف دولار فى السنة، ولكنى اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين دولاراً فى الأسبوع، ولقد وعيت الدرس الآن.

فمحوت القلق من نفسى، وركزت كل وقتى وحماستى ونشاطى فى عملى الجديد» وقد تقدم (إيفانز) كثيراً فى عمله المتواضع ذلك، فلم تمض» سنوات قلائل حتى أصبح مديراً للشركة التى يعمل بها.. شركة (إيفانز للإنتاج) وعندما توفى (إيفانز) عام ١٩٤٥ كان يعد رجلاً من أشهر رجال الأعمال فى الولايات المتحدة نجاحاً. وإذا قدر لك أن تطير فوق جرينلاند فقد تهبط فى (مطار إيفانز)

المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليداً لذكراه.

وإليك مغزى هذه القصة: لم يكن (إدوارد إيفانز) ليحرز النجاح الذى أحرزه فى ميدان الأعمال، وفى الحياة عموماً، لو لم يقدر له أن يعيش فى حدود يومه. وأن يمحو القلق على الماضى والمستقبل. ومنذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد قال الفيلسوف الإغريقى (هرقليط): كل شىء يتغير إلا «قانون التغير» إنكم لا تهبطون نهراً بعينه مرتين.. فالنهر يتغير كل ثانية، وكذلك الرجل الذى يهبطه،، فالحياة فى تغير لا ينقطع، والشىء الأكيد فى هذه الحياة هو اللحظة التى نعيش فيها. فلماذا نشوّه جمال لحظتنا هذه، ويومنا هذا، بحمل هموم المستقبل الذى يخضع لقانون التغير»

هكذا يفصح (كارنيجى) بقصصه الممتعة عن الحقائق، وهكذا نرى أن الناس لا يتعلمون إلا بعد أحداث جسام قد لا يسلمون بعدها.

فنحن الآن أمامنا هذه القصة وغيرها عشرات القصص والأمثال، وأمامنا وصايا نبوية حكيمة بعدم الحزن على الماضى ولا الهم والغم للمستقبل.. بل أن نعيش يومنا هذا الذى نعيشه بالفعل، وقد يقول قائل: أليس من حقى أن أقلق بشأن عملى الذى يمكن أن يضطرب لأمور كثيرة قد تحدث عن قريب نتيجة لظروف كذا وكذا؟!

وقد تقول سيدة: أليس من حقى أن أقلق بشأن طفلى الذى لا يرضع بطريقة جيدة، ويكثر البكاء.. إلخ.

أقول: لا .. ليس من حقه هذا ولا ذاك أن يقلق بشأن أى من هذه الأمور.. إن من حقه أن يتصرف حيالها التصرف المناسب المستطاع.. ثم يستعين بالله ولا يعجز.. ولا يقلق.. إن فلسفة القلق على من نحب فلسفة تعلمناها ونحن صغار، وهى غير سليمة، ونتيجة تربية خاطئة، وقد آن الأوان لنتخلص منها.

ثم تعالَ معى بالله عليك نتفكر فى الأمر قليلاً وبعيداً عن الفلسفة والكلام والحجج والبراهين.

لنفترض أنك تأكل اليوم (تفاحاً) جميل الطعم، حلو المذاق وتجلس فى جو دافىء مشمس وأنت فى فصل الشتاء.. فهل يؤثر فى سعادتك فى هذه اللحظة وفى هذا اليوم.. هل يؤثر فى استمتاعك بهذا الطعام وبذلك الجو المنعش.. هل يؤثر فى ذلك أنك تعبت تعباً شديداً العام الماضى مثلاً؟! أو أنك خسرت خسارة فادحة منذ شهور.. إلخ؟ بالطبع لا. إنك الآن تستمتع بيومك وبلحظتك.. فعش هذه اللحظة، وهذا اليوم ولا تنغصها، ولا تفقدها بهجتها بالقلق بشأن المستقبل الذى قد يترائى لك مظلماً.. وهو بيد الله لا تعلم لعلّ الله يحدث بعد ذلك أمرًا!!

قل لنفسك إنى أعيش اليوم، فلم أقلق بشأن المستقبل؟ ولم أهتم بما حدث فى الماضى؟ استمتع بيومك.. وافعل فيه ما ينفعك، وابذل فيه قصارى جهدك، وافعل فيه ما تستطيع من أوجه الخير.. أطعم جائعاً، زر مريضاً، صم يوماً لله.. إلخ.

قال رسول الله ﷺ: «**من أصبح منكم اليوم صائماً؟ قال أبو بكر رضي الله عنه: أنا، قال: فمن تبع منكم اليوم جنازة؟ قال أبو بكر رضي الله عنه: أنا، قال: فمن أطعم منكم اليوم مسكيناً؟ قال أبو بكر: أنا، قال: فمن عاد منكم اليوم مريضاً؟ قال أبو بكر: أنا، قال رسول الله ﷺ: ما اجتمعن فى امرىء إلا دخل الجنة**»[1]

فنظم يومك أيها الأخ المسلم حتى تستفيد بكل جزء فيه، فيما ينفعك فى دنياك وآخرتك، تسعد فى الدنيا، وتكُنْ فى الآخرة من الفائزين.



(١) الحديث رواه مسلم.



كيف تصبح غنياً

يظن البعض أن الإسلام يحارب الغنى، ويحض على الفقر.. وهذا كلام غير صحيح. فكيف يظن مسلم أن الإسلام يحض على الفقر ورسول الله ﷺ يستعيذ بالله من الفقر؟!

قال ﷺ: «**اللهم إنى أعوذ بك من الكفر والفقر**» (١)

ولاحظ كيف قرن النبى ﷺ بين الكفر والفقر.

وكيف يحض الإسلام على الفقر والله تعالى قد امتن على نبيه بالغنى فقال: ﴿أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ ۝٦ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ۝٧ وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ﴾ (٢)

والنبى ﷺ قد امتدح الغنى الصالح فقال:

«**نعم المال الصالح للرجل الصالح**» (٣)

فالإسلام لا يحض على الفقر، ولكن الإسلام يصحح النظر إلى معنى الغنى، فالغنى ليس معناه كثرة المال فى يد الإنسان، ولكن الغنى هو القناعة والرضا بما يكسب الإنسان، سواء كان كثيراً أو قليلاً.

فالغنى فى النفس، وليس فيما يملك المرء.. وعلى سبيل المثال قد يكون لدى أحمد عشرة آلاف جنيه وهو قانع بعمله، راض بما قسم الله له، منشرح الصدر لأنه يعمل ويكسب مثل هذا المبلغ.. فهذا غنى.

وقد يكون لدى أسامة مليون جنيه، لكنه غير قانع بهذا المبلغ، فهو يطلب المزيد، ويقلق على هذا المال أن يُنتقص، وغير راض عن تجارته أنها تدر عليه مثل

(١) رواه النسائى وابن حبان (٢) سورة الضحى الآيات (٦، ٧، ٨)

(٣) رواه أحمد وابن حبان والحاكم وصححه على شرط مسلم.

هذا المبلغ، ويشعر أن احتياجاته أكبر بكثير من هذا المال، وأنه ينبغى على هذا المال أن يتضاعف، فإذا تضاعف لم يقنع أيضاً.. وظل يطلب المزيد ولا يشعر بالرضا ويقلق بشأن المستقبل، فهذا فقير رغم كثرة ماله..

ولهذا يقول رسول الله ﷺ: «**ليس الغنى عن كثرة العرض، وإنما الغنى غنى النفس**» (١)

فإذا أردت أن تصبح غنياً فإن عليك أن تعمل ثم ترضى بما قسم الله لك، وتحمد الله عليه، وترضى به. وهذا لا يمنعك من التطلع نحو الأفضل. لكن لا تقلق بشأن ما لديك من مال. يزيد أو ينقص هذا أمر بيد الله تعالى، وأنت لا تملك سوى التخطيط والعمل. أما النتائج فارض بها حيث كانت.. وكن سعيداً بما يرزقك الله به..

عندئذ فقط ستصبح غنياً. إن أكثر متاعب الناس، وقلقهم سببه الخوف على المال، والتطلع للدنيا بنهم وشغف، وكأن الدنيا سوف تتركهم وتذهب.

وهذا مرض معد خطير، وعدوى هذا المرض انتقلت إلينا عبر أجهزة الإعلام، التى صورت لنا الدنيا على أنها صراع على المال والملايين، وهى بدورها انتقلت لها العدوى من أجهزة الإعلام الغربية التى تعبد الدولار، وتسبح بحمده. هذا ما جعل الناس تلهث وراء المال غير قانعة بأى ربح. تطلب المزيد، وتسعى إليه من أى باب، وتسلك له كافة الطرق، لا تسأل فى ذلك عن الحلال والحرام، ولا عن حقوق الآخرين من الفقراء والمساكين. إنها عدوى الحياة المادية البغيضة التى لا تقيم وزناً إلا للمال، ولا تصنع علاقات إلا من أجل المال.

بل وتسخر ممن ليس لديه مالٌ، وتعتبره لا وزن له ولا قيمة مهما ارتفع شأنه معنوياً. وكما قلنا الإسلام ليس ضد الغنى، لكنه ضد أن يصبح هو المقياس والميزان بين الناس.

ولهذا أراد النبى ﷺ أن يصحح هذا المفهوم عند الصحابة فعن سهل قال:

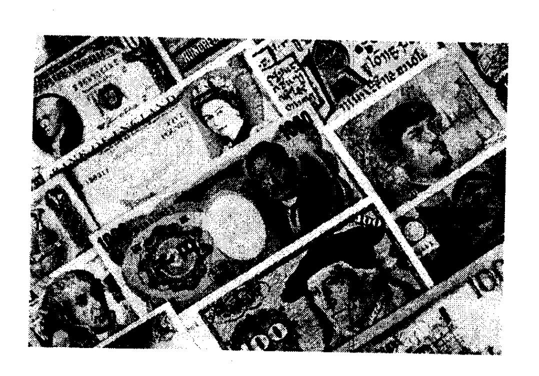
---

(١) رواه البخارى ومسلم.

«مرَّ رجل على رسول الله ﷺ فقال: **ما تقولون فى هذا؟** قالوا: حرى إن خطب أن ينكح، وإن شفع أن يشفع، وإن قال أن يستمع، قال: ثم سكت، فمر رجل من فقراء المسلمين، فقال: **ما تقولون فى هذا؟** قالوا: حرى إن خطب ألا ينكح، وإن شفع ألا يشفع، وإن قال لا يستمع. فقال رسول الله ﷺ: «**هذا خير من ملء الأرض من هذا**»(1)

فالغنى ليس هو كل شىء، وصاحب المال ليس هو الأفضل دائماً، ومقياس التقوى هو المقياس الذى يعرفه الإسلام للتفاضل بين الناس.

فلا تجرفنا تيارات المادية البحتة لتتسينا العلاقات الاجتماعية الحميمة، ولا تخدعنا وسائل الإعلام ببريق المادة اللامع فتجعلنا نلهث وراءها ونحزن ونقلق بشأنها، وننسى أن الغنى فى النفس قبل أن يكون فى المادة، وأنه لا شىء يساوى القلق النفسى مهما اغتنى الإنسان.



(1) الحديث رواه البخارى وغيره



مما يتسبب فى شقاء بعض الناس جمودهم على أمر معين، وعدم القبول بغيره. ومثال ذلك أن يضع الشخص أمامه هدفًا معينًا فإن لم يقدر على تحقيقه أو حالت الظروف دون أن يظفر به، يتسبب ذلك فى انهياره، وكأنه يقول هذا الأمر فقط وليس غيره.. مثل الشاب الذى يريد الزواج من فتاة معينة وتحول الظروف دون زواجهما فينهار، ويرفض الحياة.. ولا يتصور الحياة بدونها.. هذا الجمود على أمر معين هو حقاً أحد مصادر التعاسة والشقاء لذلك الشخص الجامد. إن هذا الشخص يجب عليه أن يعرف أن الدنيا متسعة المجالات، وتحتاج لمرونة من الناس، وأنه ليس هناك هدف واحد لو لم يحدث انتهى الأمر، كلا، والشخص الواحد قد ينجح فى كثير من المجالات التى قد لا يظن هو نفسه أنه لا يمكنه خوض غمارها.

وعندما نتخلى عن الجمود سنرى أمامنا مجالات كثيرة حقاً لم يكن يمكننا يوماً أن نفكر فيها. قد نقول مثلاً: أنا لا أنفع فى التجارة، ولا يمكننى أن أتاجر. وقد تقدم عدداً من المبررات، ولكن هل جربت فعلاً أن تقوم بالتجارة؟!

جرب ربما تنجح فيها نجاحاً لم تكن تتوقعه.

لا تظن أنك طالما افتقدت عملاً معيناً أنك بذلك خسرت كل شىء، كلاّ، فقد تجد عملاً أفضل منه بكثير. ولا تظن أنك حين حالت الظروف بينك وبين الزواج من فتاة معينة أنك لن تجد مثلها. كلا فقد تجد خيراً منها، فقط كن مرناً، لا تضع أمامك خياراً واحداً فإذا خسرته تكون قد خسرت كل شىء.

أؤكد لك إن أنت وضعت فى اعتبارك هذا الكلام وأخذت به، فإنك لن تعانى



قط من الفقر!!

ماذا يجعلك تفتقر؟ إنه عدم وجود العمل، أو وجود عمل غير ملائم أو دخله قليل لا يكفيك.. فلماذا لا تبحث عن عمل آخر أكثر ربحاً؟!

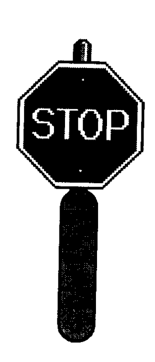
قد تقول لا يوجد عمل آخر يناسبنى!! إن المشكلة تكمن فى كلمة يناسبنى. إن الكثيرين يضعون حواجز كثيرة عند هذه الكلمة..

ثم لا يجدون ما يناسبهم سوى عمل واحدٍ، وهو الذى يعملونه ولا يدرّ عليهم ما يكفيهم.. إذن فلا يلوموا إلا أنفسهم.

أما لو وسعت الدائرة، وأفسحت المجال لكثير من الأعمال التى لم تجربها من قبل، فقد تنجح فى إحداها، ويكون نجاحاً غير متوقع.

لا تخف من الفشل.. الخوف من الفشل أمر يجب التخلص منه لأنه يمثل منطقة مظلمة فى النفس الإنسانية.. هذا الخوف يحول دون نجاحك فى الحياة..

وبالأحرى يحول دون أن تصبح متميزاً!! ولذا أقول لك:





إن الخوف من الفشل يكاد يكون فى قرارة نفس كل واحد منا، وليس ذلك شيئاً فطريًا بقدر ما هو مكتسب، وتؤثر فيه التربية الاجتماعية بدرجة كبيرة.

ذلك أن الأهل وفى سن الطفولة كانوا دائماً يخوفوننا من الفشل، حتى كبرنا وشبح الفشل ماثل أمام أعيننا، ومن ثم أصبحنا نخاف من المجهول.

فأصبحنا لا نقدم على عمل ليس لدينا به سابق معرفة، لا نقدم على عمل إلا إذا كان مجرباً من قبل. ولا نقيم مشروعاً تجارياً إلا تقليداً لغيرنا الذى أقامه من قبل فنجح فيه.

بل إن الكثيرين منا لديهم خوف من الفشل غير مبرر، رغم أنهم يملكون أدوات ما يقدمون عليه ولديهم الاستعداد الكامل لعمله، وبالرغم من ذلك يخافون من الإقدام عليه خوفاً من الفشل.. يقول «د/ وين داير» فى كتابه (فى رواق السعادة): «الخوف من الفشل خوف شديد فى مجتمعنا، خوف مطبوع فى الذهن منذ الطفولة، وثابت بالأكثر طوال الحياة.. قد تندهش عند سماعك هذا الشىء ذاك أن الفشل لا وجود له. الفشل ببساطة هو رأى إنسان فى آخر عن كيفية إنجاز عمل ما. وما أن تعتقد أنه ليس ثمة عمل ينبغى أداؤه بأية طريقة معينة موجهة على نحو آخر، فإن الفشل يغدو مستحيلا. ومع ذلك قد يكون هناك ظروف تفشل عندها فى أداء مهمة تبعاً لمعاييرك الخاصة، المهم هنا ليس فى مساواة العمل بقيمتك الخاصة. فعدم النجاح فى محاولة معينة ليس معناه أنك فشلت كشخص، إنه ببساطة عدم النجاح فى تلك المحاولة المعينة فى اللحظة

الراهنة.

تخيل الفشل كوصف لسلوك حيوان ما، فكر فى كلب ينبح خمس عشرة دقيقة فد أعطيته على نباحه هذا مائة درجة، وتخيل شخصًا يقول: (هذا الكلب لا ينبح جيداً) سوف أعطيه درجة ضعيف. يا للسخف! من المستحيل أن يفشل حيوان لأنه لا يوجد مرجع لتقييم السلوك الطبيعى للحيوان... والقطط تصيد الفئران، فإذا لم تنجح فى محاولة واحدة فإنها ببساطة تحاول مرة أخرى، ولا ترقد ثم تنوء تشكو من الفأر الذى فر. أو تصاب بانهيار عصبى لأنها فشلت. إنه مجرد سلوك طبيعى! ومن ثم لا تطبق المنطق نفسه على سلوكك وتتحرر من الخوف من الفشل؟!»

إن الخوف من الفشل يمنعنا من خوض تجارب كثيرة قد تكون مثيرة، ومفيدة لنا، وإن الذين يتحررون من الخوف من الفشل هم أنجح الشخصيات التى نراها.

لا تخف من نظر الناس إليك، أو شماتتهم بك إذا فشلت مرة.. أو أكثر، ولا تضع هذا فى اعتبارك مطلقاً. بل اجعل من الفشل - إن فشلت مرة - اجعل منه مفتاحاً للنجاح ذاك لأن الفشل هو حقاً مفتاح النجاح، ومن لا يفشل مرة فلن يحالفه الحظ فى النجاح فى الحياة عموماً. اللهم إلا قليلاً من النوادر.

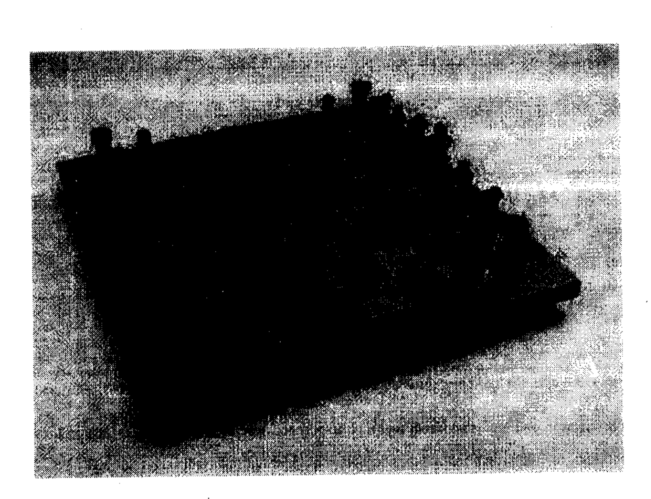
إن العظماء جميعهم تعرضوا للفشل فى حيواتهم مرة واحدة على الأقل. ولولا هذا الفشل لما صمموا على النجاح فى الحياة، وعلى أن يصبحوا أشخاصاً لهم مكانة فى هذا العالم.

كما أن الفشل فى أمر ما يجعلك تتعرف على نقاط الضعف والقوة فى شخصيتك، فتنمى الثانية وتتخلص من الأولى.

إنه يجب علينا أن نفرّق بين أمرين، بين الفشل وبين قوة الشخصية واحترام الشخص لذاته؛ يعنى أن الفشل يجب ألا يعنى مطلقاً فقدان الشخص لاحترام ذاته. ولا يعنى مطلقاً ضعف الشخصية.

«وإذا ساوى المرء فشله ونجاحه بقيمته لشخصه فمصيره أن تلحق به مشاعر انعدام قيمة الذات، ولنفكر فى (توماس أديسون) فلو أنه فسر فشله فى أى عمل قام به كدليل على جدارته الذاتية لتوقف عن العمل بعد إخفاقه فى أولى محاولاته، ولوصف نفسه بأنه فاشل وكف عن محاولاته لإضاءة العالم..»[1]

حقاً إن الخوف من الفشل يقف حجر عثرة فى طريقنا نحو التطور، فنقف مكتوفى الأيدى قلقين مهمومين بشأن الكثير من الأمور وذلك لخوفنا من الفشل.. ألم يأن الأوان للتخلص من هذا الشعور الآثم؟!



(١) د (وين داير): «فى رواق السعادة»



كثير ممن يشتكون من القلق مصادر قلقهم ومشاكلهم أمور ليس منها بد، وهى من القدر الذى لا مرد له من الله، ومشكلتهم تكمن فى عدم الرضا بالقدر.

أو عدم التسليم به، أو عدم التكيف مع الوضع الجديد، ذلك أن عدم التكيف مع وضع ما بعد وقوع بعض الكوارث أو المصائب أمر يصيب بعض ضعاف الإيمان؛ وهو أمر خطير جداً، وطريق إلى المرض النفسى.

ولقد أرشدنا ديننا الحنيف إلى الاستعانة بالصبر عند مواجهة الشدائد، بل وبيّن لنا أن الابتلاء ببعض الفتن أمر وارد، ومن ثم يجب علينا أن نحسن التعامل معه، والصبر عليه، والرضا بما قسم الله تعالى. ولا نجزع عند حدوث مثل تلك الشدائد. قال الله تعالى:

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمْوَالِ وَالأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾(١)

والمسلم الحق هو من يتحمل الشدائد بقلب ثابت، ويقين راسخ، وصبر جميل، فلا يجزع، ولا يقول ما يغضب الله تعالى كقول بعض الناس مثلاً: لماذا أصاب أنا دون بقية الناس بهذه المصائب؟ فهذا قول غير المؤمنين، أما المؤمن فيعلم أن قدر الله تعالى خير له، فى دنياه وآخرته، مهما كان هذا القدر يبدو فى ظاهره مصيبة عظيمة، وحدثا جللاً إلا أنه خير للمؤمن. والله تعالى لا يقدر للمسلم إلا الخير دائماً، يقول رسول الله ﷺ:

---

(١) سورة البقرة الآيات (١٥٥ ـ ١٥٧)

«عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له. وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيراً له»[1]

والشكر والصبر جزاؤهما الجنة.. كما أن هناك وجهًا آخر للقدر نحن لا نعرفه ولا ندركه، يعلمه الله تعالى. وقد يستبين لنا فى الدنيا، وقد لا يستبين.

لكن على المسلم أن يقول: قدَّر الله وما شاء فعل، ويرضى بقضاء الله وقدره، وعليه أن يعلم أن هذا القدر إن صبر عليه سيكون خيراً، وعاقبته حسنى، وسيبدله الله خيراً منه.

قال الله تعالى: ﴿وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لا تَعْلَمُونَ﴾[2]

فقد يحدث لك مكروه يكون فى ظاهره العذاب لكن فى باطنه الرحمة، وستعلم نبأه بعد حين.

فلا تعذب نفسك أخى المسلم بعدم رضاك بقضاء الله وقدره، ولا تعذب نفسك بأن تقول لها: لقد كنت أستطيع أن أمنع هذا الأمر لو أنى فعلت كذا.. فتظل تتحسر وتندم على ما فات ومهما ندمت، ومهما فعلت فلن تسترجعه، فلماذا تبكى على اللبن المسكوب؟!

لقد حذرنا النبى ﷺ من مثل هذا السلوك اليائس، الذى يعذب فيه المرء نفسه حين يظن أنه كان يستطيع أن يمنع القدر لو فعل كذا أو كذا. يقول ﷺ:

«ولا تقل لو أنى فعلت كذا لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدَّر الله وما شاء فعل، فإن (لو) تفتح عمل الشيطان»[3]

نعم كلمة لو تفتح عمل الشيطان، فلا تظن أنك كان باستطاعتك منع ما حدث. طالما أنه قد حدث بالفعل، فهو قدر، وكان لابد أن يحدث، فلا تفكر فيه، وفكر فيما بقى.

---

(١) الحديث رواه ومسلم.

(٢) سورة البقرة الآية رقم (٢١٦)

(٣) الحديث رواه مسلم.



واعلم أن قدر الله نافذ لا محالة، فإن صدقت به وصبرت، وحمدت ربك واسترجعت فأنت بذلك من الفائزين الناجين، أما إن جزعت واعترضت، وحزنت وتسخطت فأنت من الخاسرين، وقدر الله نافذ أيضاً. فأولى لك أن تحمد الله تعالى وتسترجع عند أول صدمة للموقف، ولا تسخط ثم بعد أن تهدأ تقول: إنى صابر، إنما «**الصبر عند الصدمة الأولى**» كما جاء فى الحديث الشريف.. واعلم أن الله تعالى يبتلى من يحب.. وأن: «**أشد الناس بلاءً الأنبياء ثم الصالحون ثم الأمثل فالأمثل**» كما قال ﷺ.





لا يوجد شىء أعظم لإزالة القلق من إسداء المعروف إلى الآخرين، والإحسان إلى الغير. هذه ليست موعظة بقدر ما هى حقيقة نفسية، يقررها علماء النفس قبل علماء الدين.

وإذا أردت أن تعرف صدقها. فجرب، جرّب أن تحسن إلى غيرك، وأن تسدى المعروف إلى الآخرين. أن تقدم لغيرك خدمة بغير مقابل مادى.

وسترى مدى الانشاراح الذى سوف تستشعر حلاوته فى قلبك، لقد جاء رجل يشتكى إلى رسول الله ﷺ قسوة قلبه، إنه جاء يشتكى أنه يشعر بهموم وغموم وقلق.. وهذا ما يجعل المرء يشعر بقسوة القلب، تُرى ماذا قال له الحبيب ﷺ؟!

قال ﷺ: «**امسح رأس اليتيم، وأطعم المسكين**» (١)

أهذا ما يزيل قسوة القلب يا رسول الله؟! نعم، إنه هو، يقول علماء النفس إنك تستشعر السعادة عندما ترى غيرك سعيداً. وتستشعر السعادة أكثر عندما تكون أنت نفسك سببًا فى إسعاد غيرك. يقول «تيودور دريزر» وهو أحد علماء أمريكا - وهو رجل ملحد غير متدين - يقول:

«إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة، فعليه أن يساهم فى اجتلاب المتعة للآخرين، فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته»

---

(١) رواه أحمد، والبيهقى فى (الكبرى) وفى (الشعب).

فإن هذا الرجل يقرر، ومن منطلق مادى بحت، من منطلق السعادة الدنيوية فحسب، يقرر أن متعة الشخص تتوقف على متعة الآخرين، فما بالك وأنت المسلم تعرف أن صنع المعروف والإحسان إلى الغير لا يجلب المتعة الدنيوية فحسب، بل يجلب المتعة الأخروية كذلك، والسعادة الدائمة.

هذا فضلاً عن أن صنع المعروف يقى المرء فى الدنيا مصارع السوء، كما جاء فى الحديث النبوى الشريف، حيث قال ﷺ:

«صنائع المعروف تقى مصارع السوء. وأهل المعروف فى الدنيا، هم أهل المعروف فى الآخرة، وأول من يدخل الجنة هم أهل المعروف» (١)

وإن الله تعالى يفرج الكروب عمن يساعد غيره فى الدنيا، وعمن يعين غيره عند الأزمات، فالأمر لن يمر هكذا هباءً، بل سيكون الجزاء من جنس العمل. ولو كان هذا فحسب لكفى سبباً لصنع المعروف، يقول ﷺ:

«من نفّس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا، نفّس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسّر على معسر يسر الله عليه فى الدنيا والآخرة، والله فى عون العبد ما كان العبد فى عون أخيه...»(٢)

فأنت بفعلك الخير، وبتقديمك العون لغيرك. بهذا تنال رضا الله تعالى عنك، وأن يوفقك الله، ويكون عوناً لك على أمور دنياك، وينفس عنك من كرب الآخرة.

وهل هناك أعظم من هذا عطاء؟ إن الذى يعيش لنفسه فقط لا يشعر ببهجة الحياة ومتعتها قط، وتراه دائماً مهموماً محزوناً..

وصدق من قال «ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط» إنه يظن أنه يساعد نفسه، وأنه يجمع لها الخير عندما يمتنع عن مساعدة غيره، ويظن أنه بمساعدته غيره سيخسر مادياً. قد يكون هذا صحيحاً، قد يخسر خسارة مادية

---

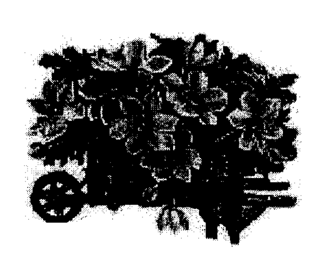
(١) رواه الحاكم والبيهقى فى (شعب الإيمان) والطبرانى فى الأوسط والكبير، وصححه الألبانى فى صحيح الجامع الصغير.

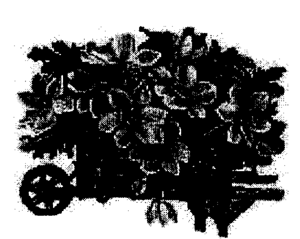
(٢) الحديث رواه مسلم وغيره.

بسيطة إن قسنا الأمر بمقياس الدنيا، لكن هو فى الحقيقة لا يخسر شيئاً.

فمن ناحية المكسب المادى فإن الله تعالى يبارك له فى رزقه، وفى عمله بمساعدته غيره.. لأن (**الله فى عون العبد ما دام العبد فى عون أخيه**) وكيف بمن كان الله فى عونه..

هذا أمر، وأمر آخر وبافتراض أنه يخسر خسارة مادية بسيطة فإن المكسب المعنوى الذى يكتسبه بمساندته ومساعدته غيره. هذا المكسب المعنوى أعظم بكثير من الخسارة المادية المتوقعة.







مما يتسبب فى قلق الكثيرين امتعاضهم من تصرفات غيرهم وأفعالهم تجاههم، وإحساسهم بالتجاهل أو الإهمال أو الإحساس بالدونية نتيجة لهذا التجاهل.

وعلى سبيل المثال فقد كان كل ما يؤرق (حازمًا) ويقلقه ويتسبب فى إزعاجه أنه يشعر أن زملاءه وأقاربه لا يعاملونه بذات المعاملة التى يتعامل بها معهم.

فهو يزورهم ويودهم ويقدم لهم يد العون والمساعدة، ومع ذلك فهم لا يبادلونه نفس الأمر؛ ومن ثم فهو يشعر من نفسه بالدونية وبعدم التقدير من الآخرين، ويحزن كثيراً على أنه يفعل الخير لهؤلاء ثم هم لا يقابلونه بالخير، بل يقابلونه بالجحود. ويعلمنا الإسلام الحنيف قاعدة عظيمة فى هذا الشأن نتخلص بها من القلق الذى من هذا النوع.. هذه القاعدة تتمثل فى قول رسول الله ﷺ:

«**ليس الواصل بالمكافىء**[2]**، ولكن الواصل الذى إذا قطعت رحمه وصلها**»[1]

إنها والله قاعدة ذهبية للتخلص من القلق الناشىء عن عدم التكافؤ فى العلاقات.. فالحديث يبين أن (الواصل) يعنى الذى يصل رحمه أو يصل غيره من الناس، ليس هو ذلك الذى يتعامل مع الناس بأسلوب التكافؤ، يعنى إن زاروه زارهم، وإن لم يصلوه قطعهم.. كلا ولكن الذى يتفضل على الناس فيعاملهم بأفضل مما يعاملونه هم به، وقال الحافظ فى الفتح فى شرح الحديث السالف الذكر: «.. وأقول لايلزم من نفى الوصل ثبوت القطع، فهم ثلاث درجات: واصل، ومكافىء،

(١) الحديث رواه البخارى وغيره.

(٢) المكافىء: يعنى الذى يعطى لغيره نظير ما أعطاه هذا الغير.

وقاطع، فالواصل من يَتفضل ولا يُتفضل عليه، والمكافىء الذى لا يزيد فى الإعطاء على ما يأخذ، والقاطع الذى يُتفضل عليه ولا يَتفضل..»[1]

والخلاصة التى يبينها الحديث أنك لا تكون (واصلاً) عند الله تعالى وتأخذ ثواب صلة الرحم، وصلة إخوانك المسلمين، إلا إذا كنت تنطلق فى هذه الصلة من مصدر الإخلاص لله رب العالمين.

بمعنى أنك تصلهم ليس لذواتهم فحسب، ولكن تصلهم وتبرهم لله، حتى تأخذ الثواب العظيم، فإن وصلوك هم، فهم مكافئون، وهذا شىء طيب، أن تصلهم ويصلوك، وهذا هو المطلوب، وهو ما يحقق روح الأخوة والتراحم بين المسلمين. أما إن قابلوا صلتك هذه بالمقاطعة، فلم يبادلوك الصلة، فهم عندئذ قاطعون، وعليهم الوزر أما أنت فلك الأجر، ولا يجب حينئذ، أن تتوقف صلتك لهم، لأنك كما قلنا لا تصلهم لذواتهم فحسب إنما تصلهم لله.. لتأخذ الأجر والثواب..

ولهذا لما جاء رجل إلى رسول الله ﷺ يشتكى قرابته الذين يصلهم ويقطعونه، ما أمره الرسول ﷺ بمقاطعتهم بالمثل، كلا، ولكنه بشره بعظيم الثواب، وأمره بالاستمرار فى صلتهم وودهم.. جاء ذلك عن أبى هريرة رضي الله عنه قال: «أن رجلاً قال: يا رسول الله إن لى قرابة أصلهم ويقطعوننى وأحسن إليهم، ويسيئون إلى، وأحلم عنهم ويجهلون على، فقال: «**لئن كنت كما قلت فكأنما تسفهم المل**[2]**، ولا يزال معك من الله ظهير عليهم مادمت على ذلك**»[3]

قال الإمام النووى فى شرح الحديث: «.. وقيل معناه أنك بالإحسان إليهم تخزيهم وتحقرهم فى أنفسهم لكثرة إحسانك وقبيح فعلهم، من الخزى والحقارة عند أنفسهم، كمن يسف المل، وقيل الذى يأكلونه من إحسانك كالمل يحرق أحشاءهم والله أعلم»[4]

---

(١) (فتح البارى «١٠ / ٤٢٣») ط دار المعرفة - بيروت - ١٣٧٩ هـ تحقيق محمد فؤاد عبد الباقى، محب الدين الخطيب.

(٢) المل: بفتح الميم تعنى «الرماد الحار»

(٣) الحديث رواه مسلم.

(٤) انظر («صحيح مسلم شرح النووى» ١٦ / ١١٥) للإمام يحيى بن شرف الدين النووى - ط دار إحياء التراث العربى - بيروت الطبعة الثانية - ١٣٩٢ هـ.

فما الذى يحزنك؟! أنت تحسن إليهم فتأخذ عظيم الأجر والثواب، وهم يسيئون إليك أو لا يقابلونك بنفس الإحسان ويقطعونك فينالون بذلك الإثم. وأنت لا يزال معك من الله ظهير يعنى نصير عليهم، ينصرك عليهم، ويحميك منهم ماداموا على ذلك، ولعل مداومة صلتك لهم تجعلهم يثوبون إلى رشدهم، ويرجعون عن غيهم فيصلونك، وتتحسن العلاقات، وتعود الألفة والمحبة؛ فأنت لا تحزن قط على عدم مكافأة الناس لك فى العلاقات. لأنك أولاً وأخيراً تعمل العمل لله تعالى، وطالما أنك مخلص فى عملك لله فلا تنتظر المكافأة من أحد. افعل الخير ولا تنتظر الرد من أحد.. اعلم فقط أن الله تعالى عنده أجر عظيم..

كن أنت وصولاً، لأن الله أمرك بهذا، وحذرك من قطيعة الأرحام وقرنها بالإفساد فى الأرض.. قال الله تعالى:

﴿فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِن تَوَلَّيْتُمْ أَن تُفْسِدُوا فِي الأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ﴾ (١)

والنبى ﷺ قال: («**لا يدخل الجنة قاطع**» قال ابن عمر قال سفيان: يعنى قاطع رحم»)(٢)

وفوق هذا أنه وعد من يصل رحمه بالرزق فى الدنيا وحسن الأثر، فقال ﷺ:

«**من سره أن يبسط له فى رزقه وأن ينسأ له فى أثره(٣)، فليصل رحمه**»(٤)

وعلى هذا فصلة الأرحام تزيد فى الرزق وفى العمر، وإن كانت الأرزاق والآجال محددة معلومة، إلا أنها تزيدها بركة، فيبارك الله لمن يصل رحمه فى رزقه وعمره.

إذن فلا تنتظر لرد فعل الناس على أعمالك، ولكن انظر إلى ثواب ما تفعل، وعظم أجرك، ولا تضع ردود الفعل فى اعتبارك.

---

(١) سورة محمد الآية رقم (٢٢). (٢) رواه مسلم.

(٣) قيل معناه: يطيل عمره، وقيل: يبقى أثره فى الدنيا طويلاً بعد موته.

(٤) رواه البخارى ومسلم وغيرهما.

افعل الخير لن تعدم جوازيه

لا يضيع العرف بالله والناس

وقيل: «افعل الخير لأهله ولغير أهله، فإن كان هو أهله فهو أهله، وإن لم يكن هو أهله فأنت أهله»

يعنى كن أنت أهلاً للخير، وافعله لكل الناس، ولا تبالى بما يردون عليك، فستجد من بعضهم الإعراض، فلا يصدنك هذا الإعراض أبداً عن فعل الخير.

وليكن لك القوة الحسنة فى الأنبياء جميعاً أرسلهم ربهم بالهدى ودين الحق.. فما كان من أقوامهم إلا أن كذبوهم وآذوهم أشد الإيذاء.

والرسول ﷺ جاء إلى قومه يهديهم إلى الحق وإلى طريق مستقيم يخرجهم من الظلمات إلى النور، ومن النار إلى الجنة، ونحن نعرف جميعاً كيف كان إيذاؤهم له، وإعراضهم عن دعوته.

فاعلم أنه ليس كل الناس أوفياء، وليس كلهم أكفاء، ففيهم الأنانى وفيهم البخيل الشحيح وفيهم الحسود الحقود، وفيهم اللئيم الجبان، وفيهم الخسيس النذل... إلخ.

فهل تذهب نفسك عليهم حسرات؟! كلا إنهم لا يستحقون منك ذرة حسرة، ولا لحظة حزن، إن عليك أن تحمد الله تعالى أنك لست مثلهم.

وأنك تتعامل معهم بأحسن مما يعاملونك به، ولعل الله يهدى من يشاء منهم، استمع إلى قوله تعالى:

﴿ وَلا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ (١)

يعنى إن أساء إليك أحد، فلا تبادله الإساءة بمثلها، ولكن ادفع بالتى هى أحسن. فماذا ستجد؟! لعل الله أن يقلب عداوته لك إلى محبة وولاء.

كن كالنخلة. ترى ماذا تفعل النخلة؟! يرميها الناس بالحجارة فتلقى إليهم

---

(١) سورة فصلت الآية رقم (٣٤).

أطيب الثمار.. والمؤمن مثل النخلة وهذا ما يقرره الرسول ﷺ، فعن عبد الله بن عمر قال:

«كنا عند رسول الله ﷺ فقال: **أخبرونى بشجرة شبه أو كالرجل المسلم لا يتحات ورقها..**» قال ابن عمر: فوقع فى نفسى أنها النخلة، ورأيت أبا بكر وعمر لا يتكلمان فكرهت أن أتكلم أو أقول شيئاً، قال رسول الله ﷺ: **هى النخلة**»(١)

ولقد كان ﷺ يسمع الأذى من قومه فيدعو لهم ويقول: «**اللهم اهد قومى فإنهم لا يعلمون**»

فقدم الخير أخى المسلم، ولا تنتظر الرد من أحد، قدمه لله تعالى، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلا شُكُورًا ﴿٩﴾ إِنَّا نَخَافُ مِن رَّبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا ﴿١٠﴾ فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا ﴿١١﴾ وَجَزَاهُم بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا﴾(٢)

فلا تنتظر جزاءً من أحد، ولا شكراً من أحد، فاشكر أنت الناس ولا تنتظر منهم الشكر.

اشكر من قدم لك معروفاً، لأن أخلاقك الإسلامية تأمرك بهذا، تأمرك أن تقدر أهل المعروف، وتمنحهم الشكر، فقد جاء فى الحديث الشريف:

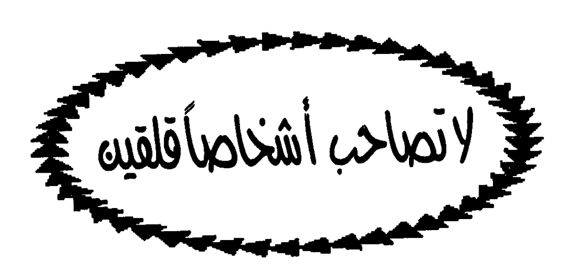
«**من لا يشكر الناس لا يشكر الله**»(٣)

ومع هذا فلا تنتظر أنت الشكر من أحد، لأنك قد تفعل له معروفاً ثم لا يشكرك، أو لا يقدر هذا المعروف. فى الحقيقة إنك لم تخسر شيئاً. نعم لقد كسبت الثواب العظيم لمعروفك، وهو قد خسر لأنه لم يقدم لك الشكر، ولم يستجب لأمر الله. فأنت لا تحزن ولا تأس، ولكن اشكر أنت الله على أن وفقك لخدمة الناس.

ضع أمامك دوماً أنك تعامل الله قبل الناس، وتقصد بالعمل وجه الله وابتغاء الثواب، عندئذ يطمئن قلبك وتهدأ نفسك.

(١) رواه البخارى ومسلم وغيرهما. (٢) سورة الإنسان الآيات (٩ - ١٢).

(٣) رواه الترمذى وقال: هذا حديث حسن صحيح، وأبو داود، وابن حبان فى صحيحه، والبيهقى فى (الكبرى).



غالباً ما يكون الشخص القلق له صديق أو أكثر مثله، وتجدهم يتبادلون معاً مشاعر القلق، وأحياناً يجلسون لتبادل الهموم والأحزان وما شابه ذلك.

وكما قال ﷺ: «**المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل**»(١)

وفى المثل (الطيور على أشكالها تقع)، فإن اصطحاب الشخص للقلق معه عند حديثه مع أصدقائه، وتعرفه على اصدقاء يتميزون بنفس الصفة.. هذا الأمر يعمل على زيادة القلق عند الشخص نفسه، وعلى سبيل المثال أحمد كان قلقاً بشأن المكافأة التى من المفترض أن تصرف له، فهناك أقوال شائعة بأنها ستكون كذا وكذا.

وهو يخاف ألا تكفى لما رسمه لها. وهذا الأمر يقلقه جداً، وهو لا حديث له إلا على المكافأة.. وعندما تقابل أحمد مع صديقه على أخذا يتحدثان عن هذا الأمر، ويبث كل منهما قلقه للآخر، والساعات التى قضوها معاً لا حديث لهم إلا حول القلق بشأن المستقبل، وبشأن أولادهم. فأخذ كل منهم يفضى للآخر بقلقه..

بعدما انفصلا، وذهب كل منهما إلى حال سبيله كان كل منهما يشعر بالراحة، وهى راحة بالطبع مؤقتة، هذه الراحة منشؤها أن كليهما قد فضفض بما فى قلبه من قلق للآخر، لكن القلق نفسه لم ينته.

وظل كل منهما قلقاً، ولو انصف علىٌّ صاحبه أحمدَ لما ساعده فى قلقه، بل لساعده على التخلص من القلق، وذلك عن طريق البحث معه عن حل للمشكلة التى يتكلم بصددها.

فإن لم يكن ثمة حل بيده، فمن الأولى تركها لله، وعدم التفكير فيها مطلقاً.

(١) الحديث رواه الترمذى.

لأن التفكير بصدد مشكلة ليس بيدك حلها، والقلق بشأنها ما هو إلا تضييع للوقت فى شىء عديم الفائدة.. فأحمد كان ينتظر مكافأة عن سنوات قضاها فى عمله.. وهذه المكافأة قد تكون خمسين ألفاً وقد تكون سبعين ألفاً حسب التعديلات المقترحة.. وهو قلق بشأنها مع العلم أنه لا يستطيع أن يقرر أو يقدم أى شىء فى تقرير أى منهما!!

إذن فليدع الأمر لله، وليرضَ بما ستكون عليه، أو لِشتك فيما بعد.. لكن لا يشغل نفسه الآن بأمر هو لا يستطيع أن يفعل حياله شيئاً.. لينسَه تمامًا.. هذا ما يجب عليه فعله.. إن مشكلة رفقاء القلق أنهم يساعدون الشخص لا فى البحث عن حل لمشاكله وإنما فى التحسر والندم بشأن أمور لا طاقة له بها.

وهذا أسوأ ما فى القلق، وهو ما يطرد السعادة وينأى بها بعيداً عنك.. ذلك لأن التحسر على النفس، والتحدث عن سوء الطالع، إن هذا السلوك مدمر للشخصية، والشخص الذى هذا تفكيره لا يبصر الحل حتى لو كان بين يديه.

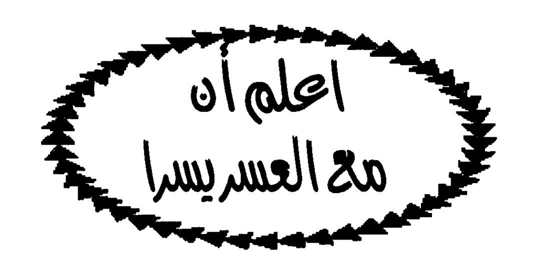
ذلك لأنه لا يبصر سوى المواطن السوداء المظلمة فى حياته، ولا يرى لنجاحاته قيمة.. لأنه يركز على أمور أخرى..

وعلى سبيل المثال إذا كان هذا الشخص مهندساً ونجح فى السنة النهائية وكان تقديره (مقبول) مثلاً تجده لا يفرح بالنجاح وإنما يندب حظه أنه لم يحصل على تقدير (جيد) على الأقل..

وأنه بذلك قد حُرم من أمور كثيرة... فإذا كان نفس الشخص وحصل على تقدير (جيد) وجدته أيضاً حزيناً لأنه لم يحصل على تقدير (جيد جداً) لأن ذلك كان سيفيده فى التعيين فى المكان الفلانى... وهكذا إنه يرى دائماً الجانب الأسوأ فى الأمر ولا يبصر الجانب الحسن فيه.. ومن ثم فهو دائم القلق..

ولو أنه رأى الجانب الأحسن أو الحسن فى حياته، وتفاعل معه، لوجد عندئذ حياته أفضل وأكثر متعة..

لذلك فإن عليه أن يتخلص من هذا التفكير ومن رفاق القلق الذين يساعدونه فى هذا التفكير.. ولا يبصرونه بالجانب المضىء والمشرق من الحياة..



يكثر على ألسنة الناس قولهم «إن بعد العسر يسرا» ولكن القرآن الكريم يقول ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾(١)

يعنى معه وليس بعده، فكل عسر وكل شدة تحمل معها اليسر.. فليس هناك بلاء محض كله عسر..

وليس هناك شدة قاسية ليس معها يسر، كلا والله، إن رحمة الله تعالى بنا كبيرة، فما أنزل البلاء إلا ومعه الفرج.

يقول النبى ﷺ لابن عباس: «**واعلم أن النصر مع الصبر، والفرج مع الكرب، وإن مع العسر يسرا**»(٢)

إن أشد ساعات الليل ظلمة أقربها إلى بزوغ الفجر، بل إن البلاء دائماً حين ينزل بالمسلم يحمل معه جوانب رحمة كثيرة، قد تخفى على بعض الناس، لكن يدركها أولو الألباب.

وإن لم يكن معه سوى الثواب الأخروى فقط لكفى ذلك، لكن البلاء يقع ومعه رحمة من الله تعالى دنيوية وأخروية إن تقبله صاحبه بالصبر والرضا.

يقول رسول الله ﷺ:

«**ما من شىء يصيب المؤمن، حتى الشوكة تصيبه، إلا كتب الله بها حسنة، أو حطت عنه بها خطيئة**»(٣)

(١) سورة الشرح الآيات (٥ ـ ٦)
(٢) الحديث رواه الترمذى وقال: هذا حديث حسن صحيح.
(٣) متفق عليه واللفظ لمسلم.

لهذا فإن البلاء يعتبر تطهيراً للمسلم من ذنوبه وخطاياه، ومن ثم وجب عليه أن يكون شاكراً لربه، متفائلاً بالشفاء بإذن الله غير ساخط ولا غضبان.

وقد كان ﷺ يحبّ التفاؤل ويكره التشاؤم، فقد زار ﷺ أعرابياً مريضاً فقال له: **«لا بأس عليك، طهور إن شاء الله»**

قال الأعرابى، بل هى حمى تفور، أو تثور، على شيخ كبير، تزيره القبور. فقال ﷺ:

«فنعم إذن»[1]

يعنى (فهى كذلك) طالما أنه لا يريد أن تكون له طهورًا، وهو بهذه الصورة من التشاؤم.. ومعروف أن الأعراب كانوا على درجة من الغلظة والجفاء، بل إن منهم من كان منافقاً كما قال فيهم الله تعالى **﴿الأَعْرَابُ أَشَدُّ كُفْراً وَنِفَاقاً﴾**[2]

والنبى ﷺ كان وهو فى شدة تعبه، فى مرض الموت، كان صابراً محتسباً، راضياً بقضاء الله، وكان مرحاً ليس متشائمًا بل كان يداعب عائشة رضى الله عنها، عن عائشة رضى الله عنها قالت: وارأساه، فقال ﷺ: **«ذاك لو كان وأنا حى فأستغفر لك وأدعو لك»**

قالت عائشة: واثكلاه، والله إنى لأظنك تحب موتى، ولو كان ذاك لظللت آخر يومك معرساً ببعض أزواجك، فقال ﷺ: **«بل أنا وارأساه لقد هممت، أو أردت أن أرسل إلى أبى بكر وابنه فأعهد، أن يقول القائلون أو يتمنى المتمنون، ثم قلت: يأبى الله ويدفع المؤمنون، أو: يدفع الله ويأبى المؤمنون»**[3]

فالنبى ﷺ رغم شدة مرضه، يداعب زوجته عائشة وهى تشتكى من وجع رأسها فتقول (وارأساه) فيقول لها **«ذاك لو كان وأنا حى فأستغفر لك وأدعو لك»**

يعنى لو كان موتك وأنا حى فى هذه الأيام.. وهذا مداعبة منه ﷺ لزوجه، رغم شدة تعبه.. قال الحافظ ابن حجر فى (الفتح) فى شرح الحديث:

---

(١) رواه البخارى وغيره. (٢) سورة التوبة الآية (٩٧).

(٣) الحديث رواه البخارى وغيره.

«.. وفى الحديث ما طبعت عليه المرأة من الغيرة، وفيه مداعبة الرجل أهله، والإفضاء إليهم بما يستره عن غيرهم، وفيه أن ذكر الوجع ليس بشاكيه*، فكم من ساكت وهو ساخط، وكم من شاك وهو راض، فالمعول فى ذلك على عمل القلب لا على نطق اللسان، والله أعلم»(١)

فالمسلم يبتسم للشدائد، ولا يضجر ويتسخط، ويعلم أن مع العسر يسرا، وهو على يقين بأن البلاء يحمل معه الفرج، وانظر إلى أى بلاء مر بك ستجد أنه كان فاتحة خير عليك.

وثمن النجاح غال، ولا تجد شخصاً ينجح فى حياته إلا وقد مرت به ابتلاءات، ومصائب كثيرة، لكنها لم تفت فى عضده، بل كان يبتسم للشدائد، ويبش للصعاب، أما من يخالطه اليأس والقنوط فإنه سيفشل لا محالة.. لكن المسلم الحق لا يعرف اليأس طريقًا إلى قلبه..

يقول الله تعالى: ﴿ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾(٢)

ويقول:

﴿قَالَ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلاَّ الضَّالُّونَ﴾(٣)

وهذا نبى الله يوسف الكريم بن الكريم بن الكريم بن الكريم لما ابتلى بظلمة (الجب) الذى ألقى فيه كان من بعده أن عاش فى قصر العزيز، ولما ابتلى بزوجة العزيز وأدخلوه السجن، خرج من السجن ليصبح وزيراً على خزائن الأرض.. ﴿وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُءْيَايَ مِن قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُم مِّنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَن نَّزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾(٤)

* يعنى تأوه الإنسان مثل قول (وارأساه) ليس منهياً عنه، ولا يعتبر من الشكوى المحرمة، لأن الشكوى المحرمة هى التى فيها تسخط مما أصابه من المرض ونحوه، أو فيها شكاية الخالق للخلق - والعياذ بالله - أما مجرد قو (آه) (وارأساه) ونحو ذلك فلا بأس به إن لم يصاحبه سخط.

(١) (فتح البارى ١٢ / ٣٦٣) للحافظ ابن حجر العسقلانى.
(٢) سورة يوسف الآية (٨٧)
(٣) سورة الحجر الآية (٥٦)
(٤) سورة يوسف الآية (١٠٠).



يقول رسول الله ﷺ:

«انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم»(١)

ما أعظم هذه الوصية النبوية، وما أنفعها للمرء فى حياته، هؤلاء الذين يعذبون أنفسهم بالنظر لما فى أيدى الناس أجدر بهم أن يتدبروا هذه الوصية النبوية.

إن أكثر من نصف الهموم والأوجاع مصدرها النظر لما فى أيدى الناس.. فهذه المرأة تعذب نفسها وتتمنى أن يكون بيديها مثل ما بيدى فلانة من المصاغ والمجوهرات، بل إنها تحدث نفسها قائلة: لِم لَم أكن مثل هذه السيدة؟! وتتمنى قائلة لنفسها: هل سيأتى على اليوم الذى ألبس فيه مثل هذه المجوهرات؟!!

وتلك زوجة أخرى تقول لزوجها: لماذا لا تكون مثل فلان؟ إنه يشترى لزوجته كذا وكذا .. هل هو أحسن منك حالاً؟! إنك أنت لا تعرف كيف تسيّر أمورك!

وهذا رجل ينظر إلى صديقه فلان وقد ركب سيارة فارهة فيقول فى نفسه.. هذا يركب مثل هذه السيارة وأنا أقف أنتظر (التاكس)... إلخ.

أخى المسلم الحبيب مثل تلك النماذج السابقة إنما هى نماذج ضعيفة النفوس، قد استدرجها الشيطان من حيث لا تدرى.. فأنساها نعم الله عليها، وصرف أبصارها إلى ما عليه غيرها من النعم!! وهذه شبهة عظيمة من شبهات إبليس اللعين، يستدرج بها ضعاف النفوس ليصيبهم بالهم والغم، والازدراء لنعم الله عليهم، وكفى بذلك ذنباً عظيماً.

(١) الحديث رواه البخارى.

تعالَ يا أخى معى وتفكَّر.. تُرى لو أن الله وهبك مثل سيارة صديقك هذا.. هل ستكتفى؟! هل سترتاح نفسك؟ ربما تقول: نعم.. كلا والله.

إنك ستشعر بالسعادة والرضا قليلاً من الوقت ثم بعدها ستعود لتنظر إلى سيارة أخرى (أفخم) وأعظم مما شريت.. وهكذا.. لم؟!

لم يحدث هذا معك؟ هل أدركت السبب الأساسى؟! أراك أدركته.. نعم إنه نفسك.. هذه النفس التى تربت على النظر لما فى أيدى الناس.. النظر لمن هو فوقك.. وهذا هو مكمن الداء، وبيت القصيد، إنك تحتاج إلى إصلاح هذه النفس، تحتاج إلى أن تقف مع نفسك وقفة تقول لها: يا نفس لما تطلعين لمن هم فوقك فى أمور الدنيا؟! ألا ترين نعم الله عليك؟! ألم يرزقك الله بنعم عظيمة؟ لقد وهبك الله الصحة وغيرك يتقلب على فراش المرض، كل ما يرجوه من الدنيا أن يعود سليما كما كان.. نعم والله صحيحاً كما كان ليس إلا، إنه يريد أن يقوم ويتحرك، ويأكل ويشرب، ويمشى كبقية الناس.. أنت قد أنعم الله عليك بكل هذا.. أبعد ذلك تعذّب نفسك بالنظر لغيرك، وقد أصبحت سليماً معافىً فى بدنك وصحتك؟ كان الأجدر بك أن تقول: الحمد لله..

تُرى لو أنك ـ عافاك الله ـ وأنت تسير فى الطريق حدثت لك حادثة ففقدت إحدى حواسك.. البصر مثلاً ـ عافاك الله ـ بكم تشترى هذه النعمة من بعد؟!

إنها لا تشترى، لأنها أغلى من أى قيمة مادية، فلنفترض أن عملية ستكلفك مليون جنيه ليرجع إليك بصرك.. هل ستبخل بهذا المال؟! بالطبع لا.. فالحمد لله أنت الآن تملك مليون جنيه لأنك سليم معافى.. فاحمد الله واسأله أن يتم عليك نعمه، ولهذا علّمنا رسول الله ﷺ أن ندعو الله تعالى بدعاء كل صباح ومساء ألا وهو «**اللهم ما أصبح بى من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك، فلك الحمد ولك الشكر**»[1]

هذا الدعاء يحتوى على شكر النعمة فمن قاله فقد «**أدى شكر ذلك اليوم**»

(١) رواه أبو داود وابن حبان فى صحيحه، كما رواه النسائى فى (الكبرى) والبيهقى فى (شعب الإيمان)

كما جاء فى نص الحديث السالف الذكر.

أخى الحبيب احفظ هذا الدعاء، وردده كل صباح ومساء حتى تتذكر دوماً نعم الله عليك.. فإذا ما داهمتك الهموم لتقلْ لنفسك: إن حالك ليس على ما يرام.. إنك خسرت كذا وكذا.. إنك تحتاج إلى كذا وكذا.. فقل للهموم كفى.. كفى.. الحمد لله أنا بخير ونعمة، ويكفى أننى بصحة جيدة سأعمل وأسعى كما أمرنى ربى ﴿فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾(١) ولن أبالى بالنتائج، سأبذل ما أستطيع، فإن جاءت الرياح بغير ما تشتهى السفن، فيكفى أننى والحمد لله بصحة جيدة وأستطيع أن أعمل وأعمل..

إن تذكر نعمة الله تعالى علينا، والنظر لمن هم دوننا فى أمور الدنيا، كل ذلك يزيل الهموم، ويشعر الإنسان بالرضا، فإنه ومهما حدث لنا فإنها أمور قد تكون تافهة بالنسبة لما يحدث لغيرنا، وهذا يدفعنا للتفاؤل، «وقد كتبت مجلة (تايم Time) مقالاً مؤثراً عن جندى جرح فى معركة.. لقد أصيب هذا الجندى بشظية قنبلة فى حنجرته استلزمت إجراء سبع عمليات لنقل الدم إليه، وبينما كان الجندى راقداً على فراشه فى المستشفى، كتب للطبيب ورقة قال فيها: «هل سأعيش؟»

قال الطبيب: نعم، فعاد الجندى فكتب: «هل سأتكلم؟»

فعاد الطبيب ليجيبه: نعم. وعندئذ كتب الجندى يقول: «ألا ما أحمقنى! علام أقلق إذن؟»

لماذا لا تتوقف أيها القارىء فى هذه اللحظة وتسائل نفسك: «علام أقلق؟» فربما استكشفت أن ما يثير قلقك أتفه بكثير مما وقع لهذا الجندى..

إن تسعين بالمائة من أمورنا يسير فى طريقه المستقيم. وعشرة فى المائة فقط تشذ عن الطريق، فإذا أردت أن تكون سعيداً فركز اهتمامك فى هذه التسعين فى المائة من أمورك، وتجاهل العشرة الباقية، أما إذا أردت أن تحيل

---

(١) سورة الملك الآية (١٥).

حياتك إلى سعير فالأمر هين: ما عليك إلا أن تركز كل اهتماماتك فى أمورك الضئيلة التى تنكب الطريق السوى!»[1]

إذن لماذا ننظر إلى المتاعب؟ ولماذا نحصى المشاكل والهموم ونعد الصعاب؟!

أما كان من الأولى بنا أن نحصى نعم الله علينا؟! وهى كثيرة كثيرة.. لا تعد ولا تحصى، ألم يلفت نظرك قول الله تعالى:

﴿وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾[2]

نعم تذكر نعم الله عليك، واحمد الله عليها إذا بادرتك الهموم فقل لها.. كلا لن تَفُتِّى من عزيمتى، ولن أرضخ لك، إنما سأستعين عليك بشكر الله تعالى..

وتذكر معى قول الحبيب ﷺ: **«من أصبح معافى فى بدنه، آمناً فى سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت[3] له الدنيا»**[4]

قد تظن أن فى هذا نوعًا من المبالغة.. كلا والله فما تتسم أحاديث رسول الله ﷺ بغير الصدق، فإنه ﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ③ إِنْ هُوَ إِلاَّ وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾[5]

إن هذا الحديث ليس كما يظن بعض الناس يدعو إلى الفقر، كلا، لكنه يدعوك لأن تستشعر نعمة الله عليك، يدعوك للرضى بما قسم الله لك، لأنك قد تسعى وتعمل وتكد لكن قد تكون نفسك غير راضية، متطلعة لما فى يد غيرها.. وعندئذ مهما حصلت من الدنيا لن تستريح، وستكون فى هم وقلق..

فالحديث يقول لك: استشعر نعمة الله عليك فى أنك قد أصبحت معافى فى بدنك تستطيع أن تأكل ما تشتهى وغيرك قد حُظر عليه أنواع شتى من الطعام.. وتستطيع أن تبصر الطريق فتذهب حيث تشاء وغيرك يقوده غيره.. وتستطيع أن تسير على قدميك ومن الناس من فقد هذه النعمة فهو يحتاج لمساعدة غيره.. إلخ.

---

(١) وايل كارينجى «دع القلق وابدأ الحياة».

(٢) سورة إبراهيم الآية (٣٤).

(٣) حيزت: يعنى (جُمعت)

(٤) الحديث رواه الترمذى وحسنه وابن ماجه وابن حبان.

(٥) سورة النجم الآيات (٣ - ٤)

ثم إنك قد أصبحت آمناً فى سربك، وغيرك قد يكون مهدداً بالطرد من سكنه، أو مهدداً بأن يهدم عليه بيته بين عشية وضحاها فيصبح لاجئاً عند هذا أو ذاك كما يُفعل مع إخواننا فى فلسطين - نصرهم الله على عدونا وعدوهم ووقاهم شر مكائد المستسلمين - هذه النعمة الأمن لا يستشعرها كثير من الناس.. وإنها والله لمن أعظم النعم على الإنسان... ثم عليك أن تستشعر نعمة أنك قد عافاك الله من سؤال الناس، وأنك تملك قوت يومك.. لأنك لو جربت الجوع مرة، وأنك لا تجد طعام يومك ستعرف كم أن هذه النعمة عظيمة!!

فإذا توفرت لك كل هذه النعم ألست إذن قد جمعت ما فى الدنيا من خير؟!

فإذا أردت أن تعيش سعيداً بعيداً عن الهموم والقلق فلا تنظر لمن هو فوقك فى أمور الدنيا، وانظر لمن هو تحتك، وقل الحمد لله، إننى خير من فلان وفلان..

وانظر لنعم الله عليك، واشكرها، وادعُ الله أن يديمها عليك. قال عبد الرحمن بن أبى بكرة لأبيه: «يا أبت إنى أسمعك تدعو كل غداة: اللهم عافنى فى بدنى، اللهم عافنى فى سمعى، اللهم عافنى فى بصرى، لا إله إلا أنت، تعيدها ثلاثاً حين تصبح، وثلاثاً حين تمسى، فقال: إنى سمعت رسول الله ﷺ يدعو بهن، فأنا أحب أن أستن بسنته»[1]

وإذا أردت أن تنظر لمن هو فوقك، فانظر لمن هو فوقك فى العمل الصالح وتشبه به، قال تعالى ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾[2]

وهذا ما ينبغى أن تلوم نفسك بحق أنك لم تحصله.. أن تلوم نفسك أنك لم تتصدق.. أو أنك لم تصل الصبح جماعة فى المسجد.. بهذا ترتاح نفسك ويهدأ بالك.

(١) الحديث بهذا اللفظ رواه أحمد وأبو داود، ورواه الترمذى والحاكم بلفظ قريب.

(٢) سورة المطففين الآية (٢٦).



ألا ترى معى أن آيات الله تعالى فى الكون تستحق منا أن نقف معها وقفات.. وقفات تأمل وتفكر وتدبر؟!

هل جربت مرة هذه العبادة؟ نعم إنها عبادة، التفكر فى آيات الله تعالى فى الكون عبادة، وأى عبادة، إنها عبادة العارفين الشاكرين بل إنها فريضة، فريضة يغفلها كثير من الناس، ومن ثم تتحول حياة الكثيرين إلى حياة بعيدة عن التفكر.. بعيدة عن التعرف على نعم الله تعالى.. ومن ثم بعيدة عن الشكر.. فتصبح قريبة من الجحود - والعياذ بالله - قريبة من المشاكل النفسية، ويشعر فيها الإنسان بنوع من الخواء الروحى.. أما من تفكر فعرف، وتدبر فاتعظ تجده آمناً مطمئنا.. يملأ قلبه الإيمان..

قال الله تعالى:

﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لأُوْلِي الأَلْبَابِ (١٩٠) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾(١)

قال رسول الله ﷺ عن هذه الآية حين نزلت: «**ويلٌ لمن قرأها ولم يتفكر فيها**»(٢)

وقال تعالى:

﴿ أَوَلَمْ يَنظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ مِن شَيْءٍ وَأَنْ عَسَىٰ

(١) سورة آل عمران الآيات (١٩٠ - ١٩١)
(٢)الحديث رواه البخارى.

أن يكون قد اقترب أجلهم فبأي حديث بعده يؤمنون﴾[1]

وقال تعالى:

﴿أو لم يروا أنا نسوق الماء إلى الأرض الجرز فنخرج به زرعا تأكل منه أنعامهم وأنفسهم أفلا يبصرون﴾[2]

وقال تعالى:

﴿وإن لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين (٦٦) ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرا ورزقا حسنا إن في ذلك لآية لقوم يعقلون (٦٧) وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرشون (٦٨) ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون﴾[3]

وقال تعالى:

﴿أو لم يتفكروا في أنفسهم ما خلق الله السموات والأرض وما بينهما إلا بالحق وأجل مسمى وإن كثيرا من الناس بلقاء ربهم لكافرون﴾[4]

هذه الآيات وغيرها كثير فى كتاب الله تعالى مما يمتدح الفكر والتفكر فى خلق الله تعالى، ويندم أولئك الذين يغلقون عيونهم وعقولهم عن تلك الآيات العظيمة،.

(يقول الخليفة الراشد عمر بن عبد العزيز: «الفكرة فى نعم الله عز وجل من أفضل العبادة».

ويقول التابعى الجليل طاووس: قال الحواريون لعيسى بن مريم عليه السلام يا روح الله هل على الأرض اليوم مثلك؟!

قال: «نعم، من كان منطقه ذكرا، وصمته فكرا ونظره عبرة، فإنه مثلى».

(١) سورة الأعراف الآية (١٨٥) .

(٢) سورة السجدة الآية (٢٧).

(٣) سورة النحل الآيات (٦٦ - ٦٩).

(٤) سورة الروم الآية (٨).

ويقول الحسن البصرى: «إن أهل العقل لم يزالوا يعودون بالذكر على الفكر، وبالفكر على الذكر، حتى استنطقوا قلوبهم، فنطقت بالحكمة»[1]

إن التفكر فى آيات الله تعالى فى الكون المنظور، وفى النفس البشرية، هذا التفكر يدفع النفس البشرية إلى الإحساس بعظمة الخالق سبحانه وتعالى.. وإلى أن تستشعر جمال هذا الكون وجمال تلك الآيات المنظورة ومدى دقتها وصنعتها المحكمة..

إن هذا التفكر يمنح النفس كذلك مزيداً من الطمأنينة والرضى، ومزيداً من الأمن النفسى، هذا الأمن الذى لا يأتى للقلب إلا عن طريق الإيمان بالله تعالى، وبقدرته، والتعرف عليه سبحانه من خلال آياته العظيمة فى مخلوقاته التى أحسن صنعها وخلقها.



(١) عن «إحياء علوم الدين ٤ / ٥٠٢» لحجة الإسلام أبى حامد الغزالى.



إن الذى يعرف طريق الله تعالى، ويأوى إلى رحابه، يعرف أن الصلاة دواء من كل الهموم والأحزان، فهى تطمئن القلوب، وتريح النفوس، وتمسح الأحزان.

والنبى ﷺ كان يعرف هذا المعنى جيداً، فكانت الصلاة بالنسبة له راحة نفسية عظيمة، لذا كان يقول ﷺ: «**أرحنا بها يا بلال**»[(١)]

«وكان ﷺ إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة» وكيف لا.. والصلاة هى الرباط الذى يربط العبد بربه تبارك وتعالى..

فأنت حين تصلى تلجأ إلى مولاك تشتكى إليه همومك وأحزانك، ومن يحل لك مشاكلك غير الله تعالى؟! من يقف بجانبك ويحميك فى المواقف الصعبة غير الله تعالى؟!

فلماذا لا تقرع بابه.. ولماذا لا تأتى رحابه؟ ألا تحب أن تكون فى ذمة الله وحفظه ورعايته؟! يحميك من كل ظالم متكبر جبار؟!

يقول ﷺ: «**من صلى الصبح فهو فى ذمة الله**»[(٢)]

لماذا تذهب إلى فلان وفلان فتقرع الأبواب ولا تدرى أيفتح لك أم توصد الأبواب فى وجهك. وتترك باب الكريم وهو مفتوح أمامك دائماً لا يوصد ولا تغلق أبوابه ولا أحدَ يصد عنه؟!

فإذا كان بك من هم الآن أو غم أو قلق أو نحوه فأسرع إلى رحاب الله، قم

(١) رواه أبو داود والطبرانى فى الكبير.

(٢) رواه مسلم وغيره.

فتوضأ ثم صلِّ، وادعُ الله بما تحب من خير الدنيا والآخرة، ومهما كنت عاصياً.. لا تخف ولا تقلق فرحمته واسعة، وما أشد فرحته سبحانه وتعالى بتوبتك وأوبتك إلى رحابه وقرعك أبوابه، يقول رسول الله ﷺ:

«أنا عند ظن عبدى بى، وأنا معه حيث يذكرنى والله لله أفرح بتوبة عبده من أحدكم يجد ضالته بالفلاة[1]، ومن تقرب إلى شبراً تقربت إليه ذراعاً، ومن تقرب إلى ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإذا أقبل إلى يمشى أقبلت إليه هرولة»[2]

لقد أدرك قيمة الصلاة فى شفاء الصدور، وإزاحة الهموم والكروب كل ذى عقل منصف، وقلب سليم، حتى أن أحد العلماء من الأطباء الغربيين. بل من أعظم أطبائهم وهو المشهور (د/ أليكسيس كارل) كتب فى أعظم مؤلفاته «الإنسان ذلك المجهول» كتب يقول: «لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا، وقد رأيت بوصفى طبيباً كثيراً من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم، فلما رفع الطبيب يديه عجزاً وتسليماً تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم..

إننا نربط أنفسنا حين نصلى بالقوة العظمى التى تهيمن على الكون (الله ونسأله) ضارعين أن يمنحنا قبساً منه نستعين به على معاناة الحياة، بل إن الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا، ولن تجد أحداً ضرع إلى الله مرة إلا عادت إليه هذه الضراعة بأعظم النتائج»[3]

وكيف لا تلجأ إلى ربك وهو يناديك: «يا عبادى كلكم ضال إلا من هديته فاستهدونى أهدكم يا عبادى كلكم جائع إلا من أطعمته فاستطعمونى أطعمكم، يا عبادى كلكم عار إلا من كسوته فاستكسونى أكسكم..»[4]

ألا ترى معى أن هناك حكمة عظيمة من توزيع الصلوات الخمس فى أوقات

---

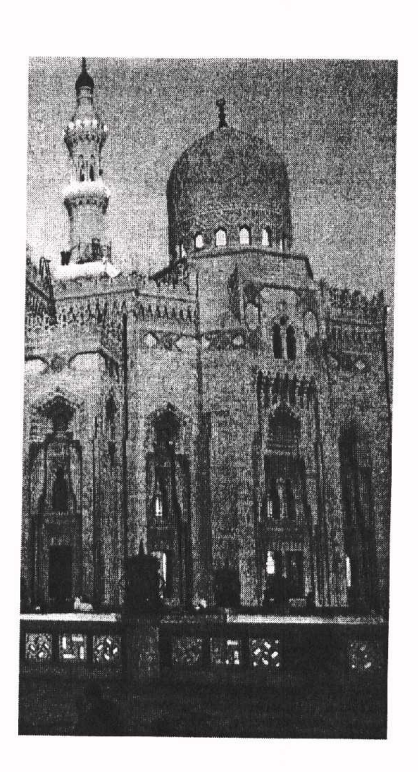
(١) يعنى أن الله تعالى فرح بتوبة عبده من رجل كان بفلاة (صحراء) ومعه دابته عليها بعيره وطعامه فجلس يستريح فنام ثم قام فلم يجد دابته، ثم وجدها بعد أن تعب من البحث عنها فالله أفرح بتوبة عبده من فرحة هذا الرجل بدابته.

(٢) الحديث رواه البخارى ومسلم واللفظ هنا (لمسلم).

(٣) «الإنسان ذلك المجهول» د/ أليكسيس كارل.

(٤) الحديث رواه مسلم.

متفرقة من اليوم والليلة؟! لربما تكون هذه الحكمة هى التذكير باللجوء إلى الله تعالى.. وسؤاله ودعائه، والتضرع إليه، والوقوف على بابه.. وطلب العون منه والمساعدة. ترى لو أنك حافظت على الصلوات الخمس فى جماعة فى المسجد فى ذلك المكان الطاهر المقدس.. ترى هل ستشعر بعدها بضيق أو هم وغم.. لو أديت الصلاة بحقها.. اللهم لا.



(١) سورة الملك الآية (١٥).



يا صاحب الهم إن الهم منفرج

أبشر بخير فإن الفارج الله

من يفرج الهموم، ويزيل الغموم، ويمحو القلق إذا لم يكن هو الله؟! فمن؟!

وقد أرشدنا ربنا تبارك وتعالى على ما يذهب القلق، ويفرج الهموم، ويمحو الأحزان.. فجاء على لسان نبيه محمد ﷺ قوله: «**من أكثر الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب**»(١)

وماذا نريد أكثر من ذلك؟ أن يجعل لنا ربنا عز وجل من ضيق مخرجاً، ومن كل هم فرجاً، وأن يرزقنا من حيث لا نحتسب؟!

إنه كرم عظيم منك يارب، وليس له من سبب إلا سبباً بسيطاً وسهلاً وميسوراً.. ألا وهو دوام الاستغفار! الحمد لله الذى أرشدنا لما يصلح لنا دنيانا وآخرتنا..

ولكن ما صيغة الاستغفار، وكيف نستغفر الله كما يجب حتى ينجز لنا ما وعد؟!

لقد أرشدنا أيضاً حبيبنا محمد ﷺ إلى أفضل صيغ الاستغفار فقال:

(«**سيد الاستغفار أن يقول: اللهم أنت ربى لا إله إلا أنت، خلقتنى وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء**

(١) الحديث رواه أبو داود وابن ماجه والحاكم وصحح إسناده، كما رواه أحمد والبيهقى فى (الكبرى) وفى (الشُعَب) والنسائى فى الكُبرى).

لك بنعمتك علىّ، وأبوء بذنبى، فاغفرلى، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت» قال ﷺ:

«من قالها من النهار موقناً بها، فمات من يومه قبل أن يمسى. فهو من أهل الجنة، ومن قالها من الليل وهو موقن بها، فمات قبل أن يصبح فهو من أهل الجنة»(١)

فانظر أخى المسلم.. كلمات قليلة خفيفة على اللسان ثقيلة فى الميزان، حبيبة إلى الرحمن.. سيد الاستغفار، هذا الدعاء العظيم المذكور آنفا.. ماذا يضيرك لو قلته كل يوم صباحاً ومساءً موقناً به؟! إنه لن يكلفنا مالا ولا جهداً، لكنه يكسبنا حسنات كثيرات، وإذا مات من قاله من يومه أو ليلته دخل الجنة!

ما أعظم رحمتك وما أوسعها يارب.. نستغفر فتزيل همومنا فى الدنيا، ثم ترزقنا الجنة فى الآخرة! الحمد لله رب العالمين.

ومن صيغ الاستغفار أيضاً أيها الأخ المسلم الحبيب ما جاء فى قوله ﷺ: «من قال: **أستغفر الله العظيم الذى لا إله إلا هو الحى القيوم وأتوب إليه ثلاثاً، غُفرت له ذنوبه، وإن كان فاراً من الزحف»**(٢)

وعنه ﷺ أيضاً أنه قال: «**من قال حين يأوى إلى فراشه أستغفر الله العظيم الذى لا إله إلا هو الحى القيوم وأتوب إليه ثلاث مرات غفرت له ذنوبه، وإن كانت مثل زبد البحر...**»(٣)

وعلى هذا فإن من صيغ الاستغفار والمهمة والواردة عنه ﷺ قوله ﷺ:

«**أستغفر الله العظيم الذى لا إله إلا هو الحى القيوم وأتوب إليه**»

فعليك أخى المسلم أن تحفظ هذه الصيغة، فتستغفر بها دوماً، وسترى كيف أن همومك قد أزيلت، وكيف أن الكرب قد انفرجت بإذن الله وفضله.

هذا وإن كان الاستغفار بصفة خاصة يزيل الهموم، ويفرج الكرب، فإن ذكر

---

(١) رواه البخارى وغيره.

(٢) رواه الحاكم وقال: حديث صحيح على شرط الشيخين ولم يخرجاه.

(٣) رواه الترمذى وقال: حديث حسن غريب.

الله بصفة عامة له نفس التأثير، ويعمل نفس العمل.. وذكر الله أعم وأشمل من الاستغفار..

يقول الله تعالى:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾(١)

فذكر الله تعالى يمنح القلب طمأنينة ورضا، فيجعله آمناً مطمئناً، هادئاً، لا يحمل هماً ولا غماً، ولا يتزلزل لحوادث الدنيا، وذكر الله تعالى له أيضاً صور كثيرة، وأفضل ما يذكر الله به هو القرآن الكريم..

فتلاوة القرآن الكريم تنقى القلوب من الأدران والأوساخ، وتطمئنها، وتزيل عنها الهموم والغيوم..

قال الله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلاَّ خَسَارًا﴾(٢)

والقرآن الكريم كتاب عزيز لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وهو منهج حياة، فيه صلاح للأمة كلها، وصلاح للفرد وللمجتمع، وهو كتاب لم ينزل ليوضع على الأرفف للزينة أو للبركة كما يظن البعض، ولكن ليُقرأ وليُتدبر، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلاوَتِهِ أُوْلَئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ﴾(٣)

وقال جل شانه: ﴿أَفَلا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾(٤) وحين تتلو كتاب الله تعالى فإن لك بكل حرف تقرأه حسنة والحسنة بعشر أمثالها.. فإذا قرأت «الم» فقد قرأت ثلاثة أحرف بثلاثين حسنة.. فانظر إلى كرم الله تعالى وفضله!! والقرآن يأتى شفيعاً لك يوم القيامة إن حافظت على تلاوته.. فقرأت ولو بضع آيات كل يوم.

ومن أفضل الذكر أيضاً بعد تلاوة القرآن الكريم قول: لا إله إلا الله. يقول ﷺ:

(١) سورة الرعد الآية رقم (٢٨).
(٢) سورة الإسراء الآية (٨٢).
(٣) سورة البقرة الآية (١٢١).
(٤) سورة محمد الآية (٢٤).

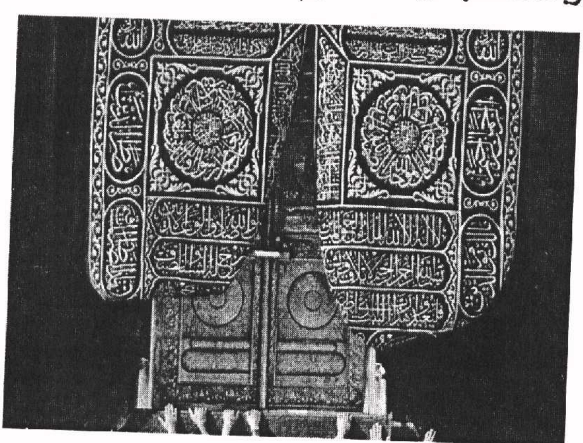
«أفضل الذكر لا إله إلا الله، وأفضل الدعاء الحمد لله»[١]

وفى الصحيح عن رسول الله ﷺ:

«من قال لا إله إلا الله، وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شىء قدير، فى يوم مائة مرة كانت له عدل عشر رقاب، وكتبت له مائة حسنة، ومحيت عنه مائة سيئة، وكانت له حرزاً من شيطان يومه ذلك حتى يمسى، ولم يأت أحد بأفضل مما جاء به، إلا أحد عمل أكثر من ذلك»[٢]

وأبواب الذكر التى تطمئن القلوب، وتهدىء النفوس كثيرة، والمسلم الذى يحافظ على هذه الأذكار، ويقولها فى يومه وليلته يشعر براحة نفسية عظيمة، وسعادة روحية كبيرة، واطمئنان قلبى لا يشعر به غيره، ومن الأذكار الخفيفة الجميلة العظيمة الثواب أيضاً ما جاء فى قوله ﷺ:

«كلمتان خفيفتان على اللسان، ثقيلتان فى الميزان حبيبتان إلى الرحمن: سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم»[٣]



(١) رواه الترمذى وابن ماجه وابن حبان والحاكم وصحح إسناده.

(٢) رواه البخارى.　　(٣) رواه البخارى ومسلم.



يشترك كثيرون ممن تهاجمهم الهموم والأحزان، وتجثم على صدورهم الكروب والغموم يشتركون فى شىء واحد ألا وهو أنهم ينسون الدعاء.. نعم الدعاء.. دعاء الله تبارك وتعالى، والوقوف بين يديه، وطلب العون منه.. تأكد أخى المسلم أنك حين تقف بين يدى ربك سبحانه وتعالى متضرعاً خاشعاً راجياً رحمته، داعياً إياه بما تحب من أمور الدنيا أو الآخرة، فإن الله لن يخيب ظنك أبداً..

طالما دعوته ورجوته وأنت موقنٌ بجوابه.. يقول الله تعالى:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾(١)

ويقول الحبيب ﷺ:

«ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة»(٢)

والدعاء أيها الأخ الحبيب عبادة.. فلا تنسَه، ولا تهمله، واجعله سلاحاً دائماً فى يدك،، لا تتركه أبداً..

يقول ﷺ:

«الدعاء هو العبادة، قال ربكم: (ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ)»(٣)

ولقد علمنا الرسول ﷺ كيف يكون الدعاء مستجاباً، ومن الأمور التى تجعله

---

(١) سورة غافر الآية (٦٠).

(٢) رواه أحمد والترمذى والحاكم وقال: هذا حديث مستقيم الإسناد.

(٣) رواه الترمذى وقال: هذا حديث حسن صحيح، ورواه أبو داود وابن ماجه والحاكم وصحح إسناده كما رواه بن حبان فى صحيحه.

مستجاباً الدعاء باسم الله الأعظم.. ولكن ما اسم الله الأعظم؟!

الحقيقة أنه وردت عدة روايات مختلفة يذكر فيها الدعاء على أنه اسم الله الأعظم... وقال العلماء أن اسم الله الأعظم ليس اسماً واحداً.. لكنه متعدد بتعدد هذه الروايات..

فقد جاء عن عبد الله بن بريدة عن أبيه: «أن رسول الله ﷺ سمع رجلاً يقول: اللهم إنى أسألك أنك أنت الله الذى لا إله إلا أنت الأحد الصمد الذى لم يلد ولم يولد، ولم يكن له كفواً أحد، فقال: «**لقد سألت الله بالاسم الأعظم الذى إذا سئل به أعطى، وإذا دعى به أجاب**»[1]

وعن أسماء بنت يزيد أن النبى ﷺ قال:

«**اسم الله الأعظم فى هاتين الآيتين**» ﴿وَإِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَاحِدٌ لاَّ إِلَٰهَ إِلاَّ هُوَ الرَّحْمَٰنُ الرَّحِيمُ﴾[2] **وفاتحة آل عمران**: ﴿الٓمٓ ۝١ اللَّهُ لا إِلَٰهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ﴾[3]»[4]

وعن سعد بن مالك - رضي الله عنه - قال: «سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**هل أدلكم على اسم الله الأعظم الذى إذا دعى به أجاب، وإذا سئل به أعطى، والدعوة التى دعا بها يونس، حيث ناداه فى الظلمات الثلاث «لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين**» فقال رجل: يا رسول الله: هل كانت ليونس خاصة أم للمسلمين عامة؟

فقال رسول الله ﷺ: **ألم تسمع قول الله عز وجل** ﴿وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَٰلِكَ نُنجِي الْمُؤْمِنِينَ﴾[5]

وقال ﷺ: «**أيما مسلم دعا بها فى مرضه أربعين مرة، فمات فى مرضه ذلك أعطى أجر شهيد**»[6]

وفى رواية أخرى قال ﷺ: «**دعوة ذى النون التى دعا بها فى بطن الحوت لا**

(١) رواه أبو داود والترمذى وابن ماجه وابن حبان والحاكم وصححه على شرط الشيخين.

(٢) سورة البقرة الآية (١٦٣) (٣) سورة آل عمران الآيات (١ - ٢)

(٤) رواه أبو داود والترمذى وقال: هذا حديث (حسن صحيح)، ورواه أحمد فى المسند.

(٥) سورة الأنبياء الآية (٨٨). (٦) الحديث رواه الحاكم.

إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين، لم يدع بها مسلم فى كربه إلا استجاب الله له»(١)

ولا شك أن الدعاء بالمأثور عن سيد الخلق سيدنا محمد ﷺ كالدعاء باسم الله الأعظم وغيره من الأدعية هو خير من أى دعاء آخر يتلفظ به المرء، قد يحسنه وقد لا يحسنه، والسنة الصحيحة ملأى بالأدعية المأثورة عن سيد الخلق ﷺ، وعلى المسلم أن يلتزم بها فى دعائه علّه ينال خير الدنيا والآخرة، وللدعاء آداب ينبغى على المسلم أن يلتزم بها، ومن أهم هذه الآداب:

١ - أن لا يدعو بإثم ولا قطيعة رحم ولا يستعجل: فليس معقولاً أن يستجيب الله دعاء من يدعو بإثم أو بقطيعة رحم. عن أبى هريرة عن النبى ﷺ أنه قال:

«لا يزال يستجاب للعبد ما لم يدعُ بإثم أو قطيعة رحم، ما لم يستعجل، قيل: يا رسول الله ما الاستعجال؟

قال: يقول: **قد دعوت، قد دعوت، فلم أر يستجب لى، فيستحسر عند ذلك فيدع الدعاء»**(٢)

٢ - أن لا يدعو بأمر من أمور الدنيا فقط: فالدنيا هى أهون عند الله من جناح بعوضة، والكافر هو الذى يرجو الدنيا فقط، أما المؤمن فيعلم ثواب الآخرة وأنه هو خير وأبقى، فإذا دعا بالدنيا فلابد وأن يدعو معها بالثواب فى الآخرة. يقول الله تعالى: ﴿ فَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الآخِرَةِ مِنْ خَلاقٍ (٢٠٠) وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾(٣)

٣ - العزم فى الدعاء: عن أنس - رضي الله عنه - قال: «قال رسول الله ﷺ: «**إذا دعا أحدكم فليعزم فى الدعاء. ولا يقل: اللهم إن شئت فأعطنى فإن الله لا مستكره له»**(٤)

٤ - أن لا يرفع صوته فى الدعاء: عن أم المؤمنين عائشة - رضى الله عنها -

---

(١) رواه الترمذى والحاكم وصحح إسناده.
(٢) الحديث رواه مسلم.
(٣) سورة البقرة الآيات (٢٠٠ - ٢٠١)
(٤) رواه البخارى ومسلم وغيرهما.

قالت نزلت هذه الآية ﴿وَلا تَجْهَرْ بِصَلاتِكَ وَلا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلاً﴾(١) فى الدعاء»(٢)

فإن الله تعالى قريب منا، ولا يحتاج منا أن نرفع الصوت بالدعاء، قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾(٣)

٥ ـ أن يتخير أوقات اسجابة الدعاء:

فللدعاء أوقات لا يرد فيها دعوة من دعا، ومن هذه الأوقات وقت السجود، فإن الله تعالى لا يرد دعوة عبد سجد وجهه وجبينه له تضرعاً وخشية.

يقول ﷺ: «**أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد فأكثروا الدعاء**»(٤)

ومن الأوقات التى يستجيب الله تعالى فيها الدعاء ما بين الأذان والإقامة: يقول ﷺ: «**لا يرد الدعاء بين الأذان والإقامة**»(٥) وكذا الدعاء عند نزول المطر، والدعاء بعد الصلاة.

---

(١) سورة الإسراء الآية (١١٠)

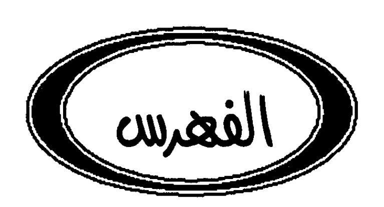
(٢) رواه البخارى ومسلم

(٣) سورة البقرة الآية (١٨٦).

(٤) رواه مسلم وغيره.

(٥) رواه أبو داود والترمذى وقال: هذا حديث حسن (صحيح).

فهرس الكتاب



رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ٢١٧٩ / ٢٠٠٣